

المفاهيم الثلاثون

لزواج عصري ناجح

د. دعــاء راجــح

سلسلة

«الزواج الناجح»

(١)

المفاهيم الثلاثون لزواج عصري ناجح

د. دعــاء راجــح

مراجعة وتحرير

فتحي عبد الستار



إهــــداء

- إلىٰ ربي القريب الودود اللطيف..
- أتقرب إليه -جل وعلا- بهذا العمل، عسىٰ أن يقبله مني علمًا يُنتفع به. وآمل أن يجعله نورًا يهدي به الراغبين في حياة زوجية ناجحة.
- إلىٰ زوجي، الدكتور هشام علي، الذي رافقني رحلة زواجنا؛ حيث التربة الخصبة التي أثمرت كثيرًا من مفاهيم هذا الكتاب.
- إلىٰ أبنائي: أحمد، ورحمة، ومودة، الذين كانت نقاشاتهم وحواراتهم ومضات نور أرشدتني لكثير من الأفكار والمفاهيم التي تتبناها الأجيال الجديدة.
- وإلىٰ الأخ والصديق، الأستاذ فتحي عبد الستار، الذي بذل كثيرًا من الجهد والوقت والخبرة، في جمع شتات هذه المقالات والأفكار المتفرقة، لتحويلها إلىٰ عمل متكامل، وإخراجه بهذه الصورة، فلولاه ما خرج هذا العمل للنور.
- إليكم جميعًا عظيم حبي وامتناني، ودعواتي أن يحفظكم الله جميعًا، ويسعد قلوبكم كما أسعدتموني، وكنتم دومًا رفقة طيبة في رحلة حياتي.

د. دعاء راجح



مقدمة السلسلة



يشهد العالم تغيرات وتقلبات وتطورات متسارعة ولاهثة، لم يشهدها الإنسان علىٰ مدار تاريخه الطويل؛ وهذا في كل المجالات، بداية من الإنسان نفسه، من حيث مفاهيمه وأفكاره ومهاراته وقدراته وإمكاناته، وصولًا إلىٰ النظام العالمي كله، علميًّا وسياسيًّا واجتماعيًّا واقتصاديًّا.

ولا شك في أن «الطفرة الرقمية» التي طالت وسائل الاتصال والتواصل بين البشر، وقدرتهم علىٰ الوصول بسهولة للمعلومات وتوصيلها بوسائل صارت لا تُحصَىٰ، من التغيرات التي كانت لها تأثيرات بالغة علىٰ حياة الناس، وانفتاح ثقافاتهم بعضها علىٰ بعض، وتلاقح أفكارهم، ما أنتج أجيالًا تصارع للحاق بهذا التطور السريع، وفي الوقت نفسه تجاهد لتظل علىٰ صلة وثيقة بتراثها القيمي والديني والأخلاقي.

ورغم أن مجتمعاتنا العربية تُصنَّف ضمن المجتمعات المتحفظة بشكل عام، مما يجعلها بطيئة التغيير، فإن التغيرات التي حدثت فيها بعد ما سُمي «الربيع العربي» كانت عظيمة ولافتة؛ خصوصًا مع احتلال وسائل التواصل الاجتماعي الإلكترونية أو «السوشيال ميديا»، حيزًا كبيرًا من أوقات الناس واهتماماتهم، وإحداثها طفرات وقفزات: أخلاقية، واجتماعية، واقتصادية، وثقافية، وسياسية، بالإيجاب أحيانًا كثيرة،

وبالسلب أحيانًا أكثر.

ضربت رياح التغيير تلك كل مؤسسات المجتمع، فجعلتها تتبنىٰ مفاهيم وثقافات وأفكارًا جديدة، في طريقة تسيير أعمالها وإدارة أفرادها وفِرَق أعمالها، وبرز بشكل واضح الحرص علىٰ تطوير إمكانات العاملين، وتدريبهم علىٰ الطرق الحديثة في مجالات العمل والإدارة، وما يرافق هذا من تعلم الوسائل التكنولوجية، كُلٌّ في مجاله، وصاحبَ هذا اشتداد المنافسة وشراستها بين هذه المؤسسات، مما جعل المتخلفة منها أو المتكاسلة عن اللحاق بركب التقدم المتسارع، وغير المدركة لأهميته وضرورته، تسقط وتنهار، وتخرج كليًّا من سوق العمل، مضيعة إمكاناتها المادية ومواردها البشرية.

وبالطبع كما حدث هذا للمؤسسات والشركات، فإنه بالضرورة انعكس علىٰ مكوناتها وأعمدتها من الأفراد، أي الإنسان، الذي أصبح مطالبًا دائمًا بمواكبة هذا التغيير، وإعداد نفسه لكل جديد، وتطوير إمكاناته ومهاراته، ليستطيع شق طريقه، والعثور علىٰ فرصة للعمل، أو للنجاح والبقاء في مكان عمله.

والزواج -شأنه شأن كل المنظومات الاجتماعية- مُني بارتباك شديد، وضربته عواصف عاتية، من رياح التغيير في المجتمع، ما يجعل الأزواج مضطرين للتعامل مع هذه العواصف ومواجهتها بما يحفظ استمرار العلاقة وصلاح المنظومة وعافية أفرادها وسلامتهم النفسية.

في السنوات القليلة الماضية، تغيرت مفاهيم وتطورت معتقدات كثيرة، فيما يخص العلاقة الزوجية، بل اندثر بعض منها تمامًا وحلت محلها مفاهيم ومعتقدات جديدة، منها الإيجابي ومنه السلبي. حتىٰ ما

كان بعضنا يعتقد أنه من الثوابت -حسب فهمه أو فهم جيله ومحيطه الاجتماعي- اهتز ولم يعد ثابتًا، وظهرت فهوم أخرىٰ للنصوص الشرعية ذاتها، تأتلف مع متغيرات العصر وتلبي حاجة البشر فيه، وهذه -علىٰ عكس ما يراها البعض- ميزة في الشريعة ونصوصها، تثبت ربانيتها وإعجازها، وأنها صالحة لكل زمان ومكان، ولديها المرونة والقدرة علىٰ التكيف مع حاجات الناس ومصالحهم في كل العصور، ورفع العَنَت والضرر والمفسدة عنهم، وكما يقول العلماء: «حيثما تكون المصلحة فثَمَّ شرع الله».

أيضًا تغيرت شخصية كل من المرأة والرجل، وتغيرت أدوار كل منهما داخل الأسرة وخارجها، وتعددت أشكال العلاقة بينهما، بل وبين الوالدين والأبناء، وأصبح كيان الأسرة بشكله التقليدي القديم مهددًا، إن لم يستطع التكيف والتطور وتعلُّم كيف يجاري هذه المتغيرات ويتكيف مع المستجدات.

وهذا التكيف والتطور يبدأ من تغيير بعض المفاهيم التقليدية التي عفىٰ عليها الزمن، ولم تعد صالحة للتطبيق، ويؤدي الإصرار علىٰ التمسك بها إلىٰ الانهيار والخسارة. ولكن بالطبع (وأنا مضطرة للتأكيد علىٰ هذا رغم كونه أمرًا بدهيًّا، تجنبًا للشطط في فهم كلامي وتوجيه الاتهامات) يجب أن يحدث هذا في إطار الثوابت الشرعية «الحقيقية» دون تجاوزها، وداخل النَّسَق القيمي والأخلاقي الذي يميزنا، دون التمرد عليه ومجافاته.

وكي أوضح أكثر ما أقصده، أقول إن «الزواج الحديث» كي ينجح ويستمر، يحتاج -مثلًا- إلىٰ تطوير كثير من مهارات الزوجين، كالذكاء العاطفي، والذكاء الاجتماعي، وفنون الحوار والتفاوض والإقناع، والقدرة علىٰ اتخاذ القرارات، وحل المشكلات، وإدارة الأزمات،

وأساليب التخطيط للمستقبل. كذلك يحتاج الزوجان إلىٰ تطوير مستمر لقدراتهما النفسية، والتدريب علىٰ التعامل مع الضغوط وإدارتها.

لم يعد «النموذج الأبوي» القائم علىٰ تفرُّد الزوج أو الأب بالإدارة والتحكم، صالحًا في كثير من أُسَر هذا العصر، فقد أصبح لكل فرد من أفراد الأسرة: رأيه، وفكره، وشخصيته، وعالمه، واحتياجاته، وواجباته، وكل هذا يحتاج إلىٰ قيادة مبصرة وإدارة رشيدة، ليتناغم أفراد هذه «المؤسسة» بعضهم مع بعض، فيقوم كل منهم بواجباته ومسؤولياته، ويحصل كل منهم علىٰ متطلباته واحتياجاته.

في هذه السلسلة، سنستكشف ما يجب أن يتغير، أو يتجدد، أو يتطور، فيما يخص العلاقة الزوجية، ومؤسسة الأسرة، في الجوانب الثلاثة: المعرفي والوجداني والسلوكي، لإزالة العقبات والعوائق التي تقف في طريق نجاحها فيما يخص العلاقة الزوجية.

سنحاول «تعديل» كثير من المفاهيم، و«اكتساب» كثير من المهارات، و«سبر أغوار» نفسية وطبيعة كل من الرجل والمرأة، وطرق تفكير كل منهما؛ ليعرف ويفهم كل منهما ذاته وذات الآخر، بما ينعكس علىٰ إدارة حوار ناجح بينهما، ومن ثم إدارة رشيدة لحياتهما كلها، تحقق لكل منهما الإشباع والرضا.

أسأل الله عَزَّوَجَلَّ أن يرزقنا التوفيق والسداد، وأن يفتح لنا أبواب فضله، وفيوضات رحمته، وأن يجعل هذا العمل نافعًا للناس، ولبنة صالحة في صرح الأسرة والمجتمع، وفي ميزان كل من شارك في إنتاجه، وكل من اطلع عليه وأفاد منه.

د. دعاء راجح



مقدمة الكتاب

الزواج نعمة عظيمة، جعله الله آية من آياته، في معرض ذكره جل وعلا لآياته الكونية في سورة الروم؛ حيث قال تعالىٰ: ﴿ وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾ ﴾[1].

ومن سُنن الله -جل وعلا- في خلقه، إمكانية تحول النعمة إلىٰ نقمة، وإلىٰ سبب للنكد الحياتي واليومي: ﴿ ذَٰلِكَ بِأَنَّ ٱللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِّعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَىٰ قَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ ۙ وَأَنَّ ٱللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿٥٣﴾ ﴾[2].

واليوم تتعالىٰ الصيحات، وتتوالىٰ المشكلات، ويكثر الضجيج حول الزواج ومشكلاته، ويتصاعد اللوم علىٰ الرجال، وتتعالىٰ الشكاوىٰ من النساء، وترتفع معدلات الطلاق الفعلي، والطلاق العاطفي، بشكل لم يسبق له مثيل، وننسىٰ أو نتناسىٰ السنة الإلهية الكونية: ﴿ وَمَآ أَصَٰبَكُم مِّن مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُوا۟ عَن كَثِيرٍ ﴿٣٠﴾ ﴾[3]، و﴿ مَّآ أَصَابَكَ مِنْ

(١) سورة الروم، الآية ٢١.
(٢) سورة الأنفال، الآية ٥٣.
(٣) سورة الشورىٰ، الآية ٣٠.

حَسَنَةٍ فَمِنَ ٱللَّهِ ۖ وَمَآ أَصَابَكَ مِن سَيِّئَةٍ فَمِن نَّفْسِكَ ﴾[١].

ولا يمكننا أن نتجاهل المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية والسياسة والثقافية، مع ظهور الفساد في البر والبحر، ومدىٰ تأثير ذلك علىٰ الطبائع الشخصية والعلاقات الإنسانية بوجه عام: ﴿ ظَهَرَ ٱلْفَسَادُ فِى ٱلْبَرِّ وَٱلْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِى ٱلنَّاسِ لِيُذِيقَهُم بَعْضَ ٱلَّذِى عَمِلُوا۟ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ ﴿٤١﴾ ﴾[٢].

والإنسان عندما يواجه صعوبات فيما أنعم الله -تعالىٰ- عليه به، من مال أو زوج أو بنين أو صحة أو منصب، يتساءل: لماذا يحدث ذلك؟ وما السبيل إلىٰ العلاج؟

لا أحد يريد أن يعيش حياته تعيسًا، ولا أحد يقرر أن يُتعس الآخرين. الكل يريد أن يحيا حياة سعيدة، وأن يكون ناجحًا في علاقاته، وأن ينعم بالأمن والسلام والحب مع المحيطين به.

ولكن ما يحدث هو أننا دومًا نرىٰ سبب المشكلات في الآخرين، والظروف، والمجتمع، والناس، والدولة... إلخ، وننتظر أن تنصلح حال الدنيا حتىٰ تنصلح حال أسرنا!

والله -جل وعلا- أرشدنا، وهو -سبحانه- الأعلم بعباده، فهو خالقهم ومصورهم، والعليم بخبايا نفوسهم: ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ وَإِذَآ أَرَادَ ٱللَّهُ بِقَوْمٍ سُوٓءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُۥ ۚ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِۦ مِن وَالٍ ﴿١١﴾ ﴾[٣].

(١) سورة النساء، الآية ٧٩.
(٢) سورة الروم، الآية ٤١.
(٣) سورة الرعد، الآية ١١.

ولذلك، فإن إصلاح أي علاقة إنسانية يبدأ من إصلاح النفس، وأعني تحديدًا: إصلاح القلب، والعقل، والجسد، والروح.

فالتقرب إلىٰ الله عَزَّوَجَلَّ بالعبادة لا يصلح النفس إلا إذا صلحت الأفكار والمعتقدات (العقل)، وينعكس ذلك علىٰ تهذيب المشاعر (القلب)، وعلىٰ إصلاح السلوك (الجسد)، وعلىٰ سمو (الروح) في دوام التواصل القلبي مع السميع العليم.

والتقارب مع شريك الحياة، ثم مع الأبناء، لا يحدث إلا بعد تغيير «المفاهيم، والقناعات، والأفكار»، تجاه العلاقة الزوجية عامة، وتجاه شريك الحياة خاصة؛ حتىٰ نجني ثمرة هذا التغيير بتغيير موازٍ في السلوك والمشاعر وتآلف الأرواح.

إنك قد لا تستطيع تغيير المحيطين بك، ومن الصعوبة بمكان أن تُغيِّر المجتمع. وتتضاعف هذه الصعوبة إلىٰ درجة المستحيل إن أردتَ أن تغير العالم وتؤثر فيه؛ لكنك يمكنك بشكل أيسر وأقل صعوبة، أن تغيرهم عبر تغيير نفسك؛ وذلك بتغيير الصورة الذهنية التي رسمتها لهم، وتغيير تصوراتك عنهم، وأفكارك تجاههم، ونتيجة لذلك تتغير مشاعرك نحوهم، وتتغير سلوكياتك معهم، والتي حتمًا بالتالي ستُحدث تغييرًا في أفكارهم وتصوراتهم عنك، ومشاعرهم نحوك، وسلوكياتهم معك، وهذا يتطلب صبرًا علىٰ الوقت، طال أو قصر، حتىٰ يتغير كل شيء إلىٰ الأفضل تدريجيًّا، وتتحول العلاقات إلىٰ جوانبها الإيجابية بالنسبة الغالبة، وتضمحل أو تتلاشىٰ الجوانب والمساحات السلبية فيها.

علاقة ديناميكية:

إن العلاقة الزوجية في طبيعتها ليست ساكنة ثابتة؛ بل هي علاقة ديناميكية متحركة ومتغيرة، فيها تأثير وتأثر متبادَلان، فالتغيير في سلوكيات أحد الزوجين والاستمرار عليه، يؤدي بالضرورة إلىٰ تغيير في سلوكيات الآخر؛ بشرط أن تكون إرادة التغيير حاضرة لدىٰ الطرفين، مع توفر الصبر الجميل من كل منهما علىٰ نفسه وعلىٰ الآخر.

إن التغيير من طرف واحد ممكن، ويؤدي إلىٰ نتائج إيجابية لا شك؛ لكنه مهدد بعدم الاستمرار؛ نتيجة ما قد يُحدِثه من إحباط ويأس من الحصول علىٰ الاستجابة المرجوة والمردود المنشود من الطرف الآخر. أما التغيير المتزامن من كلا الطرفين فإنه يثمر نتائج رائعة، وفي وقت أقل، وبجهد أقل، ويدعم التحسين المستمر في أساليب التواصل. فالتفاعل والاستجابة المتبادلة تحرك دافعية كلا الزوجين نحو مزيد من التطوير والتحسين.

عندما يقف الزوجان علىٰ طرفي طريق طويل، ويحاول أحدهما التحرك نحو الآخر ليصل إليه؛ بينما هذا الآخر ثابت في مكانه ينتظر بغير اهتمام ولا حركة مقابلة، فإن الرحلة تستغرق وقتًا طويلًا بالتأكيد، وقد يعتري الطرف المتحرك الملل، أو الكسل، أو اليأس والعجز عن المواصلة، وقد يتراجع من بدايات الطريق أو منتصفه، وينكص علىٰ عقبيه خائبًا متحسرًا إلىٰ حيث كان؛ محملًا بخيبات تحوِّل حاله للأسوأ! لكن إذا اتفق الاثنان علىٰ أن يتحرك كل منهما في اتجاه الآخر، ويبذل كل منهم وسعه، كي يلتقوا في منتصف الطريق، فإن المسافة تقصر، والوقت يقل، وتتولد

وتنمو الحوافز والدوافع للحركة والاجتهاد والمسارعة؛ شوقًا إلىٰ اللقاء.

فمتىٰ تتفقان علىٰ إحداث التغيير؟

التغيير يبدأ في تغيير المفاهيم والقناعات والمعتقدات والتوجهات نحو العلاقة الزوجية، ودور الزوجين معًا نحو مزيد من التطوير والتحسين، وهذا ما سنتحدث عنه في هذا الكتاب.



(١) الزواج المثالي

يرسم المقبلون علىٰ الزواج نماذج مثالية في مخيلتهم للحياة الزوجية الرائعة، ويسعون نحو تطبيق هذه المثالية علىٰ حياتهم؛ ولكنهم يصابون بالإحباط نتيجة الفشل في ذلك، ويُفاجَؤون بمشكلات لم تكن تخطر علىٰ بالهم، وتنهار توقعاتهم، فيعتقدون أن الاختيار كان خاطئًا وقد يستمرون علىٰ أمل التفاهم، وقد ينفصلون من أول مواجهة.

وتلعب وسائل الإعلام ومواقع التواصل والأدبيات والدراما، دورًا بارزًا في رسم مثل هذه الصورة النموذجية الرومانسية المتفاهمة الرائعة.

ولكن السعادة الزوجية ليست سعادة مطلقة، فالسعادة المطلقة في الجنة فقط.

العلاقة الزوجية الناجحة علاقة يغلب عليها الرضا الزواجي والتوافق، وأحيانًا السعادة.

من الأنانية البحث عن سعادتك الشخصية، وإجبار الآخر علىٰ إسعادك بالطريقة التي تريد دون أن تبذل أي جهد في إسعاده. ويستمر الطرفان في الضغط بعضهما علىٰ بعض بأساليب مؤذية لتحقيق ذلك.

لكن السعادة الحقيقية تتحقق عندما يبوح كل طرف بما يسعده،

وعندما يسارع كل طرف إلىٰ إسعاد الآخر، وتكون هذه الرغبة نابعة من كليهما دون ضغط.

إن العلاقة الزوجية الرائعة هي التي يشعر طرفاها بالراحة والسكن والاستقرار النفسي.

والناس مختلفون اختلافًا كبيرًا في احتياجاتهم ورغباتهم من شريك حياتهم، وفي قدرتهم علىٰ العطاء والأخذ؛ فقد تكون اللمسة الحنونة كافية لإشباع المرأة عاطفيًّا، وقد لا تكون كافية لأخرىٰ، تلك التي لا تشبعها إلا الهدايا الثمينة.

وقد تكون الكلمة الطيبة كافية لإرضاء رجل، وقد لا يسعد رجل آخر إلا بطبخة لذيذة، وآخر لا تسعده إلا «ليلة حمراء».

فالنجاح في العلاقة يعتمد علىٰ قدرة كل طرف علىٰ فهم واستيعاب احتياجات الآخر العاطفية والنفسية، وقدرته علىٰ تلبيتها بحيث يشعر كلاهما بالراحة والسكن والطمأنينة.

قد رأيت زوجين نادرًا ما يتكلمان سويًّا؛ حتىٰ تخيلت أنهما يعانيان من الخرس! ولكنهما يعيشان حياة هانئة؛ لأنهما لا يحتاجان إلىٰ الكلام، فكل منهما يفهم الآخر بمجرد النظرة، وهما سعيدان بذلك.

وعرفت زوجين دائمي الشجار، وكنت أظن أن حياتهما كئيبة، ولكن الزوجة أخبرتني أنهما لا يبيتان أبدًا في خصام، وعندما يجن الليل يسترضي كل منهما الآخر، ويبيتان في أهنأ حال، ليواصلا الشجار صباحًا، وهما سعيدان أيضًا!

ورأيت رجل أعمال يقضىٰ أغلب وقته في عمله، لدرجة أنه لا يعرف في أي صف يدرُس أبناؤه، ورأيت زوجته سعيدة بما يحققه من نجاح مادي، وبحريتها في اتخاذ القرارات المنزلية من دون تدخل منه، وليست لديها أي شكوىٰ من غيابه وسفرياته المستمرة؛ بل هي قانعة بأوقات وجوده القليلة؛ لأنه يمنحها ما يعجز الرجال المقيمون مع زوجاتهم عن منحهن إياه، وهما سعيدان بذلك.

ورأيت طبيبة ناجحة تقضي أغلب وقتها في عملها ما بين العيادة وحجرة العمليات، وزوجها هو المسؤول الأول عن البيت، وهما سعيدان بذلك؛ لأنه يتقن أعمال المنزل والمذاكرة للأولاد وتربيتهم، ويقنع بوجودها القليل، وهو فخور بها وبنجاحها.

قد يعترض البعض علىٰ هذه النماذج ولا يراها نماذج سوية، ولكنها نماذج مثالية لأصحابها، فهم راضون ويشعرون بالراحة والسعادة.

ليست هناك نماذج مثالية للحياة الزوجية الرائعة، ولكن كل زوجين لديهم القدرة علىٰ تشكيل حياتهما الرائعة المميزة لهما، بما يحقق السعادة لكليهما.

في رحلة البحث عن سعادتك الزوجية، أجب بصراحة عن الأسئلة التالية:

- ماذا أريد تمامًا من شريك حياتي كي أشعر بالرضا عن علاقتي به؟
- هل أعرف بالتحديد ما يريده مني شريك حياتي؟
- هل أنا مستعد لمنحه ما يريده هو، لا ما أريد أنا منحه إياه؟

- هل هو مستعد لمنحي ما أريده أنا، لا ما يريد هو منحي إياه؟

قدرتك علىٰ الإجابة عن هذه الأسئلة، ووضعها في بؤرة الاهتمام، كفيلة بحياة زوجية سعيدة وهانئة ومثالية خاصة بكما.



(٢) فارس/ فتاة الأحلام

إنها إشكالية كبيرة يقع فيها كثير من الشباب -ذكورًا وإناثًا- عندما يقبلون علىٰ الزواج، وهي قيامهم برسم صورة «مثالية» في أذهانهم لشريك الحياة المنتظر، يضعون فيها كل صفات الجمال والكمال، شكلًا، وطباعًا، وأخلاقًا.

وتلعب القصص والأعمال الدرامية، وانضمت إليها الآن مواقع التواصل، دورًا شديد السلبية في ذلك، بإظهار إمكانية أن يكون هناك هذا الحبيب المثالي (أو الحبيبة) والزوج (أو الزوجة) كامل الأوصاف، وأيضًا المبالغة في التحذير من كل عيب أو ضعف أو قصور قد يكون موجودًا فيه.

وقد يولد هذا المفهوم، أو هذا التصور «الخيالي» رهابًا اجتماعيًّا و«فوبيا»، تؤخر الزواج، وتصنع الصدمات، وتُفشل العلاقات.

وكثيرًا ما يأتيني شباب في مرحلة الخِطبة يطلبون المشورة:

«خطيبتي نكدية وعاوز واحدة فرفوشة»، ولا يدري صاحبنا أن هذه «الفرفوشة» قد تفقد «فرفشتها» وتتحول إلىٰ «نكدية» بعد الزواج وتحمل المسؤوليات، أو قد تنطفئ بسبب قيودك الشديدة عليها، أو بغيرتك

المبالغ فيها، أو بإلقاء مسؤوليات عليها أكبر من قدرتها علىٰ التحمل.

«خطيبتي وزنها زايد ومش عارفة تخس»، وهو لا يدري أنه حتىٰ لو تزوج النحيفة الرشيقة، فإن وزنها قد يزيد ويتغير شكل جسدها بعد الحمل والولادة، وتغير نمط حياتها.

«خطيبتي غير محجبة وأريد أن ألزمها بالحجاب»، والرد المنطقي: ولماذا لا تختار فتاة محجبة من البداية؟!

«خطيبتي مش بتسمع الكلام»، وما يدريه أنه لو تزوج من «تسمع الكلام» وتطيعه دومًا، أنه لن يأتي يوم تخرج فيه عن طبيعتها، بالقشة التي تقصم ظهر البعير، فتتمرد عليه و«تنفجر» فيه، بسبب نفاد طاقتها، وزيادة الضغوط، أو لإحساسها الدائم بأن رغباتها غير محترمة ولا تلبىٰ!

«خطيبي مشغول علىٰ طول ومش بيتواصل معايا كتير»، وهي لا تعلم أنه لو تواصل معها الآن كل دقيقة، فإنه -غالبًا- لن يفعل بعد الزواج، نظرًا لفتور الرغبة مع الوقت، أو للانشغال بالمسؤوليات، وسيصيبها هذا بالحزن والهم والشكوك!

«خطيبي مش بيجيب هدايا قيمة»، وحتىٰ لو فعل هذا الآن، فإن هذا قد يؤخر الزواج -غالبًا- بسبب العبء المادي المترتب علىٰ هذه الهدايا، وقد لا يستطيع الاستمرار علىٰ هذا لأي سبب من الأسباب.

«خطيبي بيحب قعدة البيت»، وإنه لو كان الآن يحب الخروج معك، فإنه بعد الزواج سيخرج مع أصدقائه من دونك!

فغالبًا لن يجد الشاب أو الفتاة كل ما يبحثان عنه في شريك الحياة، وإن

وجدا صفة مما يريدان ويعتبرانها ميزة، فقد تكون عيبًا في بعض المواقف، أو قد يكون الشريك بالمقابل فاقدًا لصفة أساسية أخرىٰ.

فالبنت «الفرفوشة» المنفتحة قد تكون جاذبة لرجال غيرك، فتتعب من إحساسك بالغيرة، والرجل الكريم سيكون كريمًا أيضًا علىٰ أهله وأصدقائه وليس معك فقط، والفتاة فائقة الجمال قد تغالي في طلباتها، وتتسلط علىٰ زوجها، والرجل الوسيم معجباته كثيرات، والفتاة الناجحة عمليًّا ستكون صديقة جيدة، ولكنها قد تفتقد الرومانسية ورقة المشاعر، والشاب الطموح سيكون مشغولًا دومًا بتقدمه ونجاحه... إلخ.

وغالبًا، فإن الصورة المثالية التي رسمتها في مخيلتك لمن تحب، وتغافلت فيها عن العيوب، فإنها ستتغير بعد الزواج، عندما تظهر تلك العيوب بالعِشرة والتعامل وظهور المسؤوليات ومرور الأزمات، وهنا تحدث الصدمة ومشكلات «سنة أولىٰ زواج» التي تؤدي في كثير من الأحيان إلىٰ الطلاق، حسب الإحصاءات.

ترسم الفتيات صورة رومانسية حالمة، وتتمنىٰ الرجل «الفارس» الكامل الذي يعوضها عن كل ما حُرمت منه في حياتها السابقة من احتياجات عاطفية، والذي سيعطيها عطف الأب وحنان الأم، ويتحمل عنها قسوة الحياة، ويدفعها إلىٰ التطور والنجاح في حياتها العملية، والذي يحقق طموحها المادي ويجعلها سعيدة دومًا وأبدًا!

ويرسم الشباب صورة مثيرة للمرأة «الأميرة» الكاملة، التي تتفنن في استثارة غريزته وإشباع احتياجه الجنسي، وتعد له أشهىٰ الأطعمة،

وتطيعه في كل أوامره، وتلبي كل طلباته، وتتفانىٰ في بر أهله، وتحسن إدارة بيته وتربية أولاده، وتضحي بمالها من أجله، وتجعله دومًا سعيدًا ويشعر بالراحة، لا يحمل همًّا لليوم ولا للغد!

إنها الصور التي تدفع الشباب والفتيات للانجراف في علاقات متتابعة لتلبية احتياجاتهم النفسية والعاطفية والمادية، في رحلة طويلة لا تنتهي، لأنه ليس هناك إنسان مثالي كامل، ومن يظل يبحث عن إنسان ليس به عيوب، فإنه يجري خلف سراب، ولن يتزوج أبدًا، أو قد يضطر في النهاية بعد التعب واليأس والإحباط وضياع العمر ورونق الشباب، إلىٰ القبول بأي شخص، قد لا تتوفر فيه أدنىٰ المقومات أو الصفات الأساسية أصلًا، فضلًا عن المثالية!

يحتاج الشباب إلىٰ النزول إلىٰ أرض الواقع، وإعادة برمجة عقولهم علىٰ أن السعادة المطلقة في العلاقات ليست موجودة، وأن السعادة الزوجية النسبية يحتاج تحقيقها إلىٰ طرفين، لا إلىٰ طرف واحد، يحملان عيوبًا ونقائص كما لديهما إيجابيات ومزايا؛ وهما يتقبلان بعضهما بعضًا، ومع الزواج يتطوران وينضجان ويتوازنان ويتعافيان، ويسعدان معًا.



(٣) طبيعة العلاقة المشبعة

الإنسان كائن اجتماعي بطبعه، لا يستطيع العيش وحيدًا، ولكن تختلف قدرات البشر علىٰ تكوين علاقات إنسانية ناجحة مع الآخرين، ويختلفون في قدرتهم علىٰ البدء في العلاقة، وعلىٰ تعميق أواصرها، وعلىٰ المحافظة عليها.

ويعاني البعض من علاقات اجتماعية سيئة، علىٰ مستوىٰ الأسرة أو العمل أو الجيران أو الأهل أو الأصدقاء، ودائمًا ما يلقون باللائمة علىٰ الآخرين.

أحد أسباب نجاح علاقاتك الإنسانية هو نظرتك ورؤيتك المتكاملة إلىٰ الآخر، فالإنسان عقل وقلب وجسد وروح: العقل يحمل الأفكار، والقلب يحمل المشاعر، والروح تحمل القيم والمبادئ. وكلما كان تواصلك علىٰ المستويات الثلاثة تعمقت روابطك بالآخرين.

فالذي ينظر إلىٰ الآخرين علىٰ أنهم أجساد فقط، لا يرىٰ إلا احتياجاتهم المادية. حين ينظر الزوج لزوجته علىٰ أنها مجرد جسد، فسيرىٰ كل احتياجاتها: الطعام، والشراب، والملبس، والمسكن، والسيارة، والجنس، فقط. سيشعر بأنه ما دام قد لبىٰ لها هذه الاحتياجات فإنه قد وفر لها كل

شيء! وعندما تنظر المرأة إلىٰ زوجها علىٰ أنه مجرد جسد، فسترىٰ كل احتياجاته: الطعام، والشراب، وترتيب وتنظيف منزله، وتنظيف أولاده، وإعداد ملابسه، وإسكان شهوته، وسيكون جل تركيزها علىٰ تلبية هذه الاحتياجات فقط. وعندما ننظر إلىٰ أبنائنا علىٰ أنهم أجساد فقط، فسيتركز كل انتباهنا علىٰ توفير احتياجاتهم الجسدية فقط، من طعام وملابس ونوم ونظافة ورياضة، وعلىٰ رعايتهم الصحية وحمايتهم من الأمراض!

وكلما ارتقت نظرتك إلىٰ الآخر ارتقىٰ اهتمامك به، حتىٰ تخطو خطوة أخرىٰ إلىٰ الاهتمام بقلبه، فكل إنسان له احتياجات نفسية وعاطفية هي غذاء القلب، فالإنسان بحاجة إلىٰ الحب والاهتمام، إلىٰ الاحترام والتقدير، إلىٰ الإحساس بالأمان، يحتاج إلىٰ النجاح والإنجاز، يحتاج إلىٰ التشجيع والتحفيز، يحتاج إلىٰ المساندة والدعم، يحتاج إلىٰ التعاطف والفهم.

فالعلاقة الزوجية تحتاج إلىٰ رعاية هذا الجانب، وإلىٰ إشباع هذه الاحتياجات النفسية للطرفين من أجل البقاء والاستمرار والنمو.

عندما تلبي احتياجات الآخر العاطفية، فإنك تحصد حبه والمطاوعة عن طيب خاطر، فإن أحسنت التعامل مع القلوب سهل لك قيادها، وطوعت القاسي منها، وهدأت حدة عنادها وكبرها.

ولا تكفي العاطفة فقط لنمو العلاقة؛ بل تحتاج أيضًا إلىٰ التواصل العقلي، وإلىٰ الحوار الفكري حول القضايا ذات الاهتمام المشترك، إنه غذاء العقل.

فالحديث حول القضايا السياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية والأدبية التي تهم الطرفين، والذي يتسم بالفكر الناضج العميق والسامق، يكون بمثابة عصف ذهني بين طرفي العلاقة، تجعل كلًّا منهما ملهمًا وموحيًا للآخر بأفكار جديدة ومعانٍ متجددة.

ويشكل الحديث بالنسبة لهما محضنًا للإبداع الفكري، يكشف آفاقًا جديدة لم ترد علي تفكير كل منهما من قبل.

إن العلاقة الزوجية يقويها هذا النوع من الحوار، ويجعلها أكثر إمتاعًا وإشباعًا. وللأسف يشكو كثيرون من عدم وجود اهتمامات مشتركة بين الطرفين يمكن أن تكون مجالًا للحوار.

ومن الممكن أن يتحول الحديث من التقاء فكري بين عقليتين متكافئتين إلىٰ لقاء بين عالم ومتعلم، كما يحدث بين الآباء والأبناء، فالطفل يسأل والأب يجيب، وتدور حوارات ونقاشات بين الأب والابن حول الموضوع المقترح. هذه الحوارات تلبي احتياج الطفل للتعلم والإشباع العقلي بالمعلومات.

ويمكن أن تدور مثل هذه الحوارات بين الزوجين في الاهتمامات الخاصة بكل منهما، إن وُجدت إرادة الالتقاء الفكري بينهما، وعندما يلتقىٰ الطرفان فكريًّا ويلبي كل منهما الاحتياجات الفكرية والعقلية للآخر، مع تلبية الاحتياجات الجسدية والعاطفية، يكون التعاون المثمر والمبهج، ويستطيعان سويًّا أن ينجحا في تحقيق أهدافهما المشتركة، وأن يكون كل منهما عونًا للآخر علىٰ تحقيق أهدافه الخاصة.

وكلما ارتقت العلاقة، يكون الالتقاء والإشباع الروحي أعلىٰ درجات السمو فيها، حيث يقول ﷺ: «الأرواح جنود مُجنَّدة، فما تعارف منها ائتلف، وما تناكر منها اختلف»[١]، وأسمىٰ درجاتها الالتقاء علىٰ حب الله ورسوله، والتلاقي الروحي حول معاني الأشياء والأحداث، والنظر إلىٰ ما ورائها من حكم وغايات، وفي الحديث القدسي: «المتحابُّونَ في جلالِي لهمْ مَنابِرُ مِن نورٍ، يَغبطُهمُ النَّبيُّون والشهداء»[٢].

وقد يكون التلاقي حول القيم والمبادئ الراسخة في الضمير، والتي يريان من خلالها حياتهما ومستقبلهما، أو التلاقي حول آمال وأحلام مستقبلية مشتركة، يعيشانها معًا، ويرسمان لوحتها سويًّا.

وعندما تلتقي الأرواح وترتقي، تتولد الطاقة المبدعة الخلاقة لكل منهما، فغذاء الروح أعظم محفز.

كلما ارتقت نظرتك إلىٰ الآخر، التقيت معه في مكون من مكونات إنسانيته، وكلما أشبعت جانبًا من جوانب احتياجاته، كانت العلاقة أكثر صلابة، وأكثر عمقًا، وأكثر رقيًّا، وأكثر متعة.

وعلىٰ الجانب الآخر، ليست كل العلاقات تصل إلىٰ هذا المستوىٰ من التلاقي، ولكن قد يحدث هذا مع مرور الزمن والنضج النفسي، وحرص الطرفين علىٰ مزيد من التقارب.



(١) رواه البخاري.

(٢) رواه الترمذي وأحمد، وهو صحيح.

(٤) مفهوم الطاعة

هل للزوج الحق في فرض رأيه دائمًا وأبدًا إذا اختلف مع زوجته في الرأي؟

أعلم أن قوامته تجعل له الرأي الأخير في كثير من الأمور الحياتية التي تخص المنزل والأسرة والأولاد؛ لكن ماذا عن الأمور التي تخص الزوجة نفسها؟ كعملها، ومالها، وأهلها، وأصدقائها، واهتماماتها، وثقافتها، وهواياتها... إلخ؟

هل يلغي الزواج كل حق للمرأة في أن تقرر ما الذي تريده، ومتىٰ تريده؟ ومن تعرف ومن لا تعرف؟ وكيف تقضي وقت فراغها، حتىٰ وإن اختلفت ميولها عن ميول زوجها؟

إن كثيرًا من الأعراف الاجتماعية الخاطئة التي تجذرت في المجتمعات التقليدية لقرون طويلة، تعطي للرجل أفضلية مطلَقة علىٰ المرأة!

فمفهوم «الطاعة» ومفهوم «القوامة» مفاهيم إسلامية عظيمة أُسِيء فهمها تمامًا، وأُدخِل عليها ما ليس فيها، وما لم يقله وما لم يفعله رسول الله ﷺ.

إن الطاعة التي أمر الله بها بين الزوجين، هي طاعة المحب لحبيبه، وليست طاعة العبد لسيده!

هي ثمره الحب، فإن المحب لمن يحب مطيع، وليست ثمرة الاستبداد وفرض الرأي بالقوة.

والقوامة هي منزلة تكليف، وليست تشريفًا، فهي مسؤولية يُسأل عنها الزوج، وليست سلطة يمارسها أو أفضلية يستعلي بها علىٰ زوجته.

وسيرة المصطفىٰ ﷺ مع زوجاته، وسيرة صحابته الكرام، تدل علىٰ ذلك، ولو أردنا ذكر أمثلة وأدلة منها لملأنا مجلدات!

والطاعة لا تتعارض مع حرية المرأة، فالمرأة إنسان كامل الأهلية، ولها كامل الحرية والاستقلالية التي كفلها لها الشارع العظيم، ومؤسسة الزواج مبنية علىٰ العدل في الحقوق والواجبات، يقول الله تعالىٰ: ﴿وَلَهُنَّ مِثْلُ ٱلَّذِى عَلَيْهِنَّ بِٱلْمَعْرُوفِ﴾[1].

والزواج ينقص مساحات الحرية والاستقلالية للطرفين، وليس للمرأة فقط، بلا أدنىٰ شك، ولكن هذه المساحة يتم تحديدها بالتفاهم والحوار والتراضي من الطرفين، وإن لم يتم التفاهم فبالتغاضي والتنازل عن حب وطواعية، لا عن إكراه، علىٰ أن يكون التنازل متبادلًا بين الطرفين أحيانًا، ولا ينصب دومًا علىٰ طرف واحد.

إن مؤسسة الزواج تقوم علىٰ شريكين، أحدهما -وهو الزوج- يتولىٰ

(١) من الآية ٢٢٨ من سورة البقرة.

رئاسة مجلس إدارتها، فهل يحق لرئيس مجلس الإدارة أن يتخذ أي قرارات تخص المؤسسة دون العودة إلىٰ شريكه؟!

أعتقد أن هذا المفهوم يحتاج وقتًا طويلًا حتىٰ تفهمه النساء والرجال في مجتمعنا العربي، ونحن في سبيل ذلك لا نخوض حربًا؛ بل ندعو إليه بالحكمة والموعظة الحسنة.

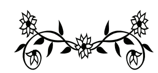
لا نطلب من المرأة -أبدًا- أن تنتزع حقوقها انتزاعًا، أو أن تعلن الحرب علىٰ الرجل، كما تفعل الدعاوىٰ النسوية الحديثة؛ بل نطلب منها أن تتعلم أساليب الحوار والتأثير، حتىٰ تصل إلىٰ مرادها بالحكمة والإقناع.

إن هذا -بالتحديد- هو ما تحتاجه المرأة اليوم، أن تتعلم كيف تفهم الرجل، وكيف تحيا في مجتمعات أبوية تعلي من شأن تحكم الرجل في المرأة وتسلطه عليها، وتعرف كيف ينظر هو إلىٰ هذا الأمر، وتحسن الاستماع إليه، وتتأكد من مقصده مما يقوله ويفعله، وتتعلم أيضًا كيف تشرح له وجهة نظرها بكل هدوء، وتحاول إقناعه من خلال منطقه هو، وبالطريقة التي يفهمها، فالرجل -غالبًا- يقنعه المنطق العملي؛ لا العاطفة.

مهم أن تفعل هذا دون إشعاره بفرض الرأي أو محاولة السيطرة؛ حتىٰ يصلا معًا إلىٰ نقاط اتفاق، ويتحقق بينهما التكافؤ والاحترام.

يحتاج الزوج كذلك أن يعلم أن رسول الله ﷺ لم يثبت عنه أنه فرض رأيًا علىٰ نسائه قط، في غير ما أمر به الله عَزَّوَجَلَّ من أمور شرعية، بل كانت

سنته في الأمور المعيشية والحياتية هي طلب مشورتهن والأخذ بها في كثير من الأمور. ويحتاج أيضًا أن يتعلم كيف يقنعها ويؤثر فيها، وكيف يناقشها بمنطقها هي، ويفهم مشاعرها ومخاوفها وحاجتها للحب، فالمرأة غالبًا ما تحتاج إلىٰ الحديث العاطفي الودي، لا الحوار المنطقي، وأن يتعلم كيف يكسب حبها وقلبها حتىٰ يسلس له قيادها دون قهر وإجبار.



(٥) وللرجال عليهن درجة

الدرجة ليست درجة أفضلية أو تشريف، فلا فضل لأحد الجنسين علىٰ الآخر؛ لأن «النساء شقائق الرجال»[(١)]؛ لكنها درجة مسؤولية وعناية ورعاية واحتواء، في مقابل حق الطاعة وحق القوامة.

كثيرون يفهمون القيادة علىٰ أنها أفضلية للرجال، فالنساء من وجهة نظرهم ناقصات عقل ودين، وأقل من الرجال عقلًا وفهمًا.

وكثيرون يفهمونها علىٰ أنها تشريف، فجنس الرجل عندهم أشرف من جنس المرأة.

وكثيرون يفهمونها علىٰ أنها تحكم وفرض للرأي واستبداد.

أما القيادة الناجحة، فهي القيادة المسؤولة ماديًّا ومعنويًّا، القيادة الراعية: «كُلكم راعٍ وكلكم مسؤول عن رعيَّته»[(٢)]، هي القيادة الحامية التي تفرز قيادات مسؤولة، وليست مجرد حماية تفرز أتباعًا اعتماديين.

قيادة تفجر الطاقات، وتنمي القدرات، وترعىٰ المواهب، وتربي علىٰ

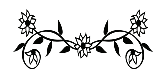
(١) رواه أبو داود وصححه الألباني.

(٢) متفق عليه.

الحرية المسؤولة، وتفعِّل العدالة القائمة علىٰ المبادئ، وليس الهوىٰ، وتحترم كرامة وإرادة الجميع.

إن الرجل الذي يقود أسرة بنجاح، فينتج امرأة عظيمة وأبناءً رائعين، نفسيًّا وخلقيًّا وعلميًّا ونجاحًا، هو القائد الحقيقي.

أما الرجل الذي تعيش معه امرأة محطمة نفسيًّا، وأبناء يحملون كثيرًا من العقد النفسية والفشل الأخلاقي أو الفكري أو العلمي أو الحياتي، فهو قائد فاشل، وسيحاسب علىٰ ما أولاه الله له، ولم يرعه حق رعايته، وساعتها لن ينفعه إحساسه بالأفضلية التي يتباهىٰ بها!



(٦) صبر كل من الزوجين على الآخر

لا تقوم العلاقة الزوجية علىٰ الصبر والاحتساب، فالعلاقة الزوجية قوامها المودة والرحمة والسكن. قد نحتاج الصبر في بعض المواقف، ولكن الصبر في العلاقة الزوجية الناجحة يكون كالملح في الطعام اللذيذ، وعندما تزول أسباب الصبر يكون الغالب هو الرضا والود والرحمة.

قد نحتاج الصبر في بدايات العلاقة عند اكتشاف مناطق الاختلاف وبؤر الخلاف، ونصبر علىٰ محاولات التفاهم والاتفاق، ونحتاج إلىٰ كثير من الصبر عندما نبادر ونبدأ في إصلاح العلاقة، وتحسين طرق التواصل.

ويقسم العلماء الصبر إلىٰ ثلاثة أنواع:

الصبر علىٰ الطاعة، بمواصلة الإحسان إلىٰ الطرف الآخر، مهما كانت ردود الأفعال قاسية أحيانًا، أو غير مرجوة.

والصبر عن المعصية، بتجنب إيذائه والإضرار النفسي والبدني به مهما كانت الأخطاء.

والصبر علىٰ المصائب القدرية التي قد تحدث للأسرة، كالموت، والمرض، والأزمات المالية، والمشكلات الاجتماعية والنفسية.

إن إصرارك علىٰ أن العلاج الوحيد لعلاقتك المتأزمة هو التأثير علىٰ الآخر وتغييره، هو بداية الفشل. أنت تحتاج أن تفهمه أكثر؛ لا إلىٰ تأنيبه، أن تحترمه أكثر لا أن تنتقده، أن تقبله أكثر لا أن تغيره، وعندما تقبل وتفهم وتحترم، ستكون المطالبة باحتياجاتك ألطف وأكثر قبولًا.

وإن كنت لا تستطيع تغيير نفسك، فكيف تنشد تغيير الآخر؟

لا بد من أن تحاول إصلاح طرق التواصل من جهتك أنت أولًا، وتبذل في سبيل ذلك أقصىٰ طاقتك من العلم والفهم واكتساب المهارات، وهنا يكون الصبر علىٰ طول العلاج، وليس علىٰ ألم المرض.

فلا تقف عاجزًا وتقول: لا أمل! فأنت تعالج وتصلح وتصبر، وترىٰ نتيجة العلاج، فيدفعك ذلك إلىٰ مزيد من الصبر والمثابرة حتىٰ تحصد النتائج.

كن أيضًا علىٰ حذر، فقد يكون العلاج الذي تسلكه غير مُجدٍ، فأنت تتعامل مع نفس إنسانية دروبها طويلة ومعقدة، والتعامل معها يحتاج إلىٰ فهم وإلىٰ طول بال ونفَس، فأنت تحتاج في رحلة الإصلاح أن تجرب كثيرًا من الوسائل حتىٰ تصل إلىٰ العلاج السليم.

الطلاق هو حل العاجز، ولكنه أحد الخيارات والبدائل بعد طول علاج صحيح وفشل في الإصلاح، وهو أحد البدائل التي يختارها الإنسان بناء علىٰ ظروفه، وبكامل حريته وإرادته، ويكون قد اضطر إليه بعد أن حاول وتعلم واستشار وجرَّب كل الوسائل الممكنة للعلاج الصحيح لنفسك أولًا.

الأجيال الجديدة تفتقد هذه القدرة علىٰ الصبر، ولذلك أطلق عليهم جيل «touch screen»! لأنهم يريدون التغيير بمجرد ضغطة علىٰ الشاشة، ويلتمسون العلاج من تجارب الآخرين التي غالبًا ما تكون من تجارب سلبية، ويشير بعضهم علىٰ بعض بمشورات تخرب البيوت العامرة! ولذلك تتصاعد حالات الطلاق، وخصوصًا خلال السنوات الأولىٰ من الزواج؛ حيث يبدأ الطرفان لعب دور الزوج ودور الزوجة، وهي أدوار جديدة تحتاج إلىٰ كثير من الصبر والوقت لإتقانها، ولتعلم مهارات التواصل الناجح مع شريك الحياة.



(٧) الحب بعد الزواج

أسوأ ما يحدث للعلاقة الزوجية أن تتحول إلىٰ اتفاق ضمني من الطرفين بضرورة الالتزام بالعلاقة من أجل الأولاد، أو من أجل الشكل الاجتماعي.

إن هذا الإحساس يفقد الطرفين متعة من أجمل متع الدنيا، وهي متعة الحب، ويوجِد لدىٰ كل طرف نقطة ضعف من الممكن أن يتسلل إليها طرف ثالث، فتكون المعاناة أكبر.

نعم، تخبو مشاعر الحب بشكل طبيعي؛ لأن حالة الشغف والوله والإعجاب والشوق وحب الرفقة والكلام والمشاعر المتأججة التي تحدث في بدايات العلاقة، تتحول إلىٰ مودة هادئة مع مرور الأيام، ولكن إن لم نحرص دومًا علىٰ وجوده في القلوب، وتركناه من دون رعاية، فإنه ينطفئ تمامًا.

فالمحافظة علىٰ المودة في القلوب تتطلب دوام التعبير عنها بأشكال مختلفة. فالمودة ليست مجرد كلمات رومانسية وهدايا ومفاجآت لطيفة، ولكنها جملة من الاحتياجات النفسية التي نمنحها للآخر، كالاهتمام، والاحترام، والتقدير، والمشاركة، والمساندة، والوفاء، والتضحية،

والتغافل، والحوار الراقي، وتبادل الرأي.

اعتدنا علىٰ فكرة أن الزوج الذي يجتهد في عمله، ويلبي احتياجات الأسرة، هو رجل محب، وأن المرأة التي تقوم علىٰ خدمته، وإدارة بيته، وتربية أولاده، هي امرأة محبة، وكل منهما يؤدي واجباته الحياتية، ويكفيهما ذلك.

هذه الفكرة كانت سائدة في الماضي، لكن الأجيال الجديدة لم تعد تقنع بها، فالأزواج الآن يعلمون جيدًا احتياجاتهم النفسية والعاطفية، ويطالبون شريك الحياة بها، ويطالبون بعلاقة زوجية متميزة، ليست مجرد أداء للأدوار في مؤسسة الأسرة.

يطالبون بالأمان والمودة والرحمة، وهي مشاعر متىٰ وجدت في قلب أحد الزوجين ظهرت علىٰ سلوكياته لتصل إلىٰ قلب زوجه، في كل حركاته وسكناته، وحتىٰ عند أداء واجباته، فتأدية الواجب بحب غير تأديته كمجرد واجب خالٍ من المشاعر.

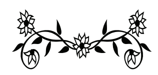
المعادلة البسيطة للسعادة:

في العلاقة الزوجية تكون أعمق رغبات الزوج المحب أن يجعل شريكة حياته سعيدة. إنه في بحثه عن الحب يبحث عمن تحتاج إليه، لا من تستغني عنه؛ يبحث عمن يشعر أنه يضيف إلىٰ حياتها شيئًا جديدًا، لا أن يكون هو عبئًا إضافيًّا عليها.

لقد خلقنا الله سبحانه وتعالىٰ كي نتكامل ونتشارك ونتعاون في حمل المسؤوليات، ونُظهر خلال هذه الأدوار الأمان والود والرحمة، فالمرأة

تحتاج دومًا إلىٰ المساعدة كي تشعر بالحب والأمان، والرجل يحتاج أن يساعد كي يشعر بالإنجاز والنجاح والتقدير لإنجازاته ولمجهوداته في إدارة أسرته.

إذن، المعادلة بسيطة وسهلة؛ لكننا نحتاج من يستوعبها ويفهمها ويُحسن تطبيقها.



(٨) هل إظهار الحب عيب؟

إن إظهار الحب بين الزوجين ليس حرامًا ولا عيبًا، فقد سئل رسول الله ﷺ عن أحب الناس إليه، فقال: «عائشة»[(١)]، وكان ذلك أمام جمع من صحابته، وقد روت أمنا السيدة عائشة كثيرًا من الأحاديث في كيفية تعبير رسول الله ﷺ عن حبه لها، بالأقوال والأفعال.

ولكن للأسف البعض يرىٰ في تعبير أي من الزوجين عن حبه للآخر، عيبًا لا يليق! وينكر علىٰ من يفعل -أو تفعل- ذلك! ولا أدري لماذا!

هل هو خوفنا المَرَضي من الحسد؟ ربما، فكثير منا -مع الأسف- لا يبحث عن الأسباب الحقيقة لمشكلاته ومتاعبه، ويختار التفسير السهل لها، بأنه «محسود»! وبدلًا من المبادرة والسعي إلىٰ حل مشكلاته بواقعية، يركن إلىٰ الشكوىٰ والأنين!

ومن العجيب أن تقبل شرائح من المجتمع وتستسيغ تعبير كل من الخاطب والمخطوبة علنًا عن حب كل منهما للآخر، ثم ترفض أن يفعل الزوجان هذا، سواء في العلن أو فيما بينهما! ولو حدث فإن هؤلاء قد يتهمون الزوج أو الزوجة بالكذب أو التمثيل! نعم قد يفعل البعض ذلك

(١) رواه البخاري.

تمثيلًا لسبب ما في نفوسهم أو في حياتهم، لكن هذا لا ينفي أن هناك كثيرًا من الأزواج بينهم حب حقيقي وصادق، ويجب ألا يخجلا من التعبير عنه، ويجب ألا نستنكر منهما ذلك إن فعلاه.

وقد يتفاعل هؤلاء المنكرون مع قصص الحب الأدبية ورواياته، أو الأفلام السينمائية الرومانسية، ويتعاطفون مع أبطالها، حتىٰ ولو كانت العلاقة التي تصورها هذه الأعمال الفنية محرمة وخارج إطار الزواج؛ لكنهم لا يقبلون أن يروا في الواقع زوجًا يذوب حبًا لزوجته، أو زوجة تهيم عشقًا في زوجها!

يحزنني فعلًا أن أرىٰ مَن ينكر علىٰ أي من الزوجين إظهار حبه لزوجه، بكلمة طيبة، أو بنظرة إعجاب أو شكر، أو بلمسة يد حانية، أو بقُبلة علىٰ الجبين، وكأنه ارتكب جُرمًا!



(٩) الاهتمامات المشتركة

يظن البعض أن العلاقة الزوجية الناجحة تتطلب وجود اهتمامات مشتركة بين الطرفين؛ حيث يقول الزوج مثلًا: «أحب لعبة كرة القدم، وزوجتي تكرهها»، وتقول الزوجة: أحب التسوق في المحلات التجارية، وزوجي لا يشاركني أبدًا»، ويشكو الزوج: «أحب الحوارات السياسية وزوجتي لا تشاركني اهتمامي»، وتقول الزوجة: «أحب اللقاءات الاجتماعية والتجمعات الأسرية، وزوجي لا يحبها»؛ ويشكو كل منهما: «نحن مختلفان، ولكل منا اهتماماته وهواياته وأنشطته التي يجد متعة في ممارستها».

إن المشاركة في الأنشطة من الأمور الممتعة لكلا الزوجين، فالزوج يحب أن تشاركه زوجته اهتماماته، وتحب الزوجة أن يتفاعل زوجها مع اهتماماتها بحماس، ولكن للأسف الميول والاهتمامات والهوايات والمهارات من الأمور التي نختلف فيها كثيرًا، فاهتمامات الرجال في الغالب تختلف عن اهتمامات النساء، لذلك يستمتع الرجل بصحبة أصدقائه، وتستمتع المرأة بصحبة أصدقائها.

ومن باب التودد والتحبب لشريك حياتك والرغبة النابعة من عميق حبك، من المهم أن تجعل له نصيبًا من المشاركة والإحساس بمتعة

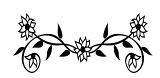
الصحبة أكثر من متعة النشاط نفسه.

ولكن بالطبع لا تحاول المشاركة إن أحسست بأن المشاركة مملة، وبأنك لا تستمتع بصحبته فيها؛ بل من الممكن أن تشعر بضغط نفسي يجر إلىٰ الإحباط والضجر.

من المهم أن نحترم اختلافاتنا في الهوايات والاهتمامات، ومن الجميل أن تدع شريك حياتك يمارس ما يحبه هو لا ما تحبه أنت، وأن تسعد بسعادته. ومن الجميل أيضًا أن يدعك تستمتع بما تحب وأن يسعد بسعادتك، ومن الرائع أن تجربا أنشطة جديدة ومبدعة وتستمتعا سويًا بالتجديد والإثارة؛ فإن لم تكن لكما اهتمامات مشتركة، فيكفي أنكما تتشاركان الطعام، وتذهبان سويًّا إلىٰ العمل، وتشاهدان معًا التلفاز، وتخرجان معًا وتسترجعان الذكريات الجميلة، وتذهبان سويًّا إلىٰ السينما أو المسرح أو الأوبرا، وإلىٰ النادي تلاعبان الأطفال وتلعبان معهم، تقرآن معًا كتابًا يشد انتباهكما، وتكونان سويًّا في الفراش.

المشاركة مهمة لكليكما، وقضاء وقت ممتع سويًّا يجدد الود والألفة بينكما.

اتركا التليفونات بعض الوقت، وانتبها بعضكما إلىٰ بعض، وابتكرا وابحثا معًا عن أنشطة تجمعكما، وتشعران بالمتعة فيها سويًّا، فالمشاركة ليست هي الهدف بقدر المشاعر والأحاسيس الجميلة الناتجة عن هذه المشاركة.



(١٠) السعادة مع الاختلاف

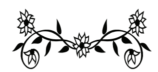
قد تكون هناك اختلافات في الطباع بين الزوجين، فمثلًا: هو يحب السهر ولا ينشط إلا ليلًا، وهي تحب النوم مبكرًا. هي تحب التجديد المستمر وهو نمطي يحب الروتين. هو يحب مشاهدة التلفزيون وهي تحب القراءة. هو يحب الموسيقىٰ الصاخبة وهي تحب الطرب الأصيل. هو يحبها حب العشرة والتعود، وهي تحبه حب العشاق.

فهل يمكن لهذين المختلفين أن يلتقيا؟

من الممكن أن يلتقي المختلفان بمشاركة بعضهما لبعض، والاستمتاع بالصحبة أكثر من الاستمتاع بالنشاط نفسه، بمعنىٰ أن يشاركها أحيانًا، وهي تشاركه أحيانًا، فقد تسهر معه أحيانًا وقد يشاركها قراءتها أحيانًا، قد يستمعان إلىٰ الطرب الأصيل أحيانًا وقد تشاركه الأغاني الصاخبة أحيانًا أخرىٰ، حتىٰ تجمعهما الأنشطة الممتعة لهما سويًّا، كالعلاقة الحميمة، أو اللعب مع الأولاد، أو الخروج سويًّا، أو المشاركة في المطبخ، أو الذهاب إلىٰ السينما أو المسرح، أو الزيارات العائلية، أو ممارسة رياضة ما، أو السفر والرحلات.

تسعد النساء غالبًا بالتواصل وتبادل الأحاديث، ويسعد الرجال غالبًا

بأداء الأنشطة الحركية، فانتبها إلىٰ ذلك، وإلىٰ تلبية كل منكما لرغبة الآخر علىٰ السواء، وبالتجربة والمحاولة ستجدان ما تشتركان في الاستمتاع به.



(١١) السعادة اختيار

يعاني كثيرون في علاقاتهم الزوجية، وتظهر معاناتهم من خلال حزنهم وإحباطهم وكلماتهم وتلميحاتهم وحتىٰ صمتهم. وعندما تسأل أحدهم: هل قمت بأي مبادرة لإصلاح الوضع؟ تكون الإجابة: «مافيش فايدة»، و«ليس في الإمكان أبدع مما كان»، و«سيبقىٰ الحال علىٰ ما هو عليه»، و«أدينا صابرين ومتحملين»!

وتسود فكرة الصبر والرضا السلبىٰ الذي لا يحرك ساكنًا، ويستمر روتين الحياة ليقتل روحنا وحماسنا ومشاعرنا ووجداننا وعقولنا وأفكارنا والأمل داخلنا، ويظل يكبلنا ويقيدنا، والعجيب أننا مع الوقت نستعذب هذا الألم وهذا القيد، ولا نسعىٰ إلىٰ التحرر والفكاك، إما كسلًا، أو عجزًا، أو ضعفًا، أو جهلًا، أو استسلامًا، وعدم بذل أي محاولة في تعلم «كيف يمكن إحداث التغيير»، بدعوىٰ أن ما نعيشه هو قدر الله الذي لا نملك ولا نستطيع منه فكاكًا!

إن الله لم يحرم علينا السعادة، بل جعل لها أسبابًا، مَن سعىٰ إليها وبذل الجهد في تحصيلها، وجدها وفاز بها، وعاش فيها.

وأول طريق وصولك للسعادة يبدأ من البحث عنها داخل نفسك، وتغيير رؤيتك لنفسك، ولمن حولك، وبذل الجهد في تحصيل هذه

السعادة بالتعلم، واكتشاف أسبابها في نفسك، ثم بممارسة ما تعلمته والاعتياد عليه.

إن السعادة تنبع من ذاتك، ثم تفيض علىٰ من حولك، وتبدأ من قدرتك علىٰ إسعاد نفسك بنفسك أولًا، وإدراكك ماذا يسعدك، وسعيك لامتلاك مفاتيحه بين يديك.

هناك من يشعر بالسعادة في تحقيق إنجاز ما، وهناك من يشعر بها في ممارسة هواية، وهناك من يشعر بها في رسالة يؤديها، وهناك من يشعر بها في علاقة يعيش تفاصيلها، وهناك من يشعر بها من خلال عزلة مؤقتة، وهناك من يشعر بها في السفر... إلخ.

عندما تشعر بالسعادة داخلك، ستستطيع منحها لغيرك، وتكون سببًا في إسعاده. وقمة السعادة أن تكون سببًا في إسعاد أسرتك وإشباعها عاطفيًّا وماديًّا.

كثيرون حققوا المال والشهرة واحتلوا مناصب عليا؛ لكنهم لم يشعروا بطعم السعادة، فطريق السعادة الأسرية يكون صعبًا عندما تتضاءل مساحة الحب، وتتغلب الأنانية علىٰ العطاء، والغضب علىٰ الرحمة، والخوف علىٰ الطمأنينة، وتتصاعد الضغوط والتوتر والقلق.

دائمًا كنت أتأمل قول الله عَزَّوَجَلَّ: ﴿يَوْمَ لَا يَنفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ ﴿٨٨﴾ إِلَّا مَنْ أَتَى ٱللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ ﴿٨٩﴾﴾(١)، في سياق الحديث عن يوم القيامة، حتىٰ أدركت من خلال عملي وتجاربي علىٰ مدار سنوات، أن طريق سعادة الدنيا هو نفسه طريق سعادة الآخرة؛ خصوصًا بعدما شاهدت كثيرين ممن يملكون

---

(١) الآيتان ٨٨ و٨٩ من سورة الشعراء.

المال والولد والزوج، ولكنهم يفتقدون السعادة لسبب ما في قلوبهم.

فقد يسكن قلوب هؤلاء كبر وشعور بالتميز، يجعلهم ينظرون إلىٰ غيرهم باستخفاف واستهانة، ويشعرون معه بأنهم يستحقون الأكثر، فيضغطون علىٰ المحيطين بهم للحصول علىٰ هذا الأكثر، في حين أنهم لا يعطون من ناحيتهم إلا القليل، فتنهار علاقاتهم مع الوقت، ويفقدون حب أقرب الناس إليهم: الصاحب والولد!

وقد يتملكهم حزن دفين من ماضٍ مؤلم، لا يستطيعون السيطرة علىٰ الشعور به، وعلىٰ دفع آثاره، فنظرتهم للحياة دومًا كئيبة وسوداوية، ولا يرون إلا السيئ، ولا يتوقعون إلا الأسوأ.

وقد يحرق فؤادهم حسد دائم، فهم في مقارنات مستمرة بين أحوالهم وأحوال الآخرين، ويزعجهم ما يهنأ به الآخرون، ولا يرتاحون إلا لو رأوا من حولهم في حزن وغم.

وقد يزعج أرواحهم قلق مزمن وتوتر مستمر، فلا يستطيعون الاستمتاع بأي شيء جميل، فهم قلقون من ألا يحصلوا علىٰ شيء ما، وإذا حصلوا عليه فهم قلقون من أن يفقدوه، وهم قلقون دومًا من الناس ومن الأحداث ومن المستقبل.

وقد تأكلهم الشكوك والارتياب في نيات الناس وأفعالهم، ويستبد بهم الإحباط واليأس، والإحساس المزمن بالذنب والخزي والعار، وكلها مشاعر مؤلمة ومهلكة للنفس ومضيعة لسلامتها ومُذهِبة لسعادتها، ولا تجعلها تشعر أبدًا بالأمان والسلام والطمأنينة، حتىٰ وإن توفرت الأسباب المادية الشكلية للسعادة.

أمثال هؤلاء إن لم يعملوا علىٰ تطهير أنفسهم من هذه المشاعر السلبية الساكنة قلوبهم وأرواحهم، فلن يسعدوا بالطبع في حياتهم الزوجية، مهما أوتوا من الأسباب المادية، وذلك لأن تعاستهم تقبع بداخلهم.

تعهَّد قلبك دائمًا بالرعاية، وتطهيره من جروح الماضي ومن المشاعر السلبية أولًا بأول، واسقِ شجرة الحب في قلبك لتحيا بالرحمة والعطف، وغَذِّها بالتسامح والغفران، حتىٰ تنمو وتورق وتثمر.

إن الأمل في التغيير دائمًا موجود، والحب يصنع المعجزات.

قد يستغرق التغيير أيامًا، شهورًا، سنوات، ولكنه يحدث.

لا تظن أن الأوان قد فات، أو تقول إن العمر لم يبقَ فيه إلا القليل، لا تنظر إلىٰ ما فات، انظر إلىٰ المقبل، واعزم أن تعيشه بطريقة مختلفة.

ردد دعاء النبي ﷺ: «اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والبخل والجبن، وضَلَع الدين وغَلَبة الرجال»[١].

استعن بالله ولا تعجز، وابحث عن السعادة فيما تبقىٰ لك من حياتك، ولا تستسلم للواقع، فإن الله جعل لك الخيار في أن تكون سعيدًا، وجعل السعادة من صنع يديك.



(١) رواه البخاري.

(١٢) الزواج توافق أم تكامل؟

يسألني الشباب دومًا: هل نختار من يشبهنا أم المختلف عنا؟

هل النجاح يعتمد علىٰ التقارب والتوافق، أم علىٰ الاختلاف والتكامل؟

الزواج علاقة وثيقة وميثاق غليظ، يربط بين شخصين يحمل كل منهما عقلًا وقلبًا وروحًا وجسدًا، ويعيش كل منهما في وسط اجتماعي يؤثر فيه ويتأثر به، فهي ليست علاقة بين شخصين فقط؛ بل بين أسرتين، وربما بين مجتمعين.

هناك أمور يستحب فيها التقارب دون أدنىٰ شك، كالمستوىٰ الاجتماعي والاقتصادي والثقافي والتعليمي والديني والقيمي؛ لأن التقارب يُحدث التوافق ويقلل من مواطن الخلاف.

وهناك أمور يستحب فيها الاختلاف، كالطبائع الشخصية، فالذي يميل إلىٰ العصبية يحتاج لشخصية هادئة تحتويه في لحظات الغضب، والإنسان المسرف يحتاج إلىٰ شخصية مقتصدة، والشخصية التي تميل إلىٰ التحكم تحتاج إلىٰ شخصية مطواعة، والشخصية التي تميل إلىٰ العزلة تحتاج إلىٰ شخصية أكثر انفتاحًا، والخيالي يحتاج إلىٰ واقعي،

وغير المنظم يحتاج إلىٰ المنظم... وهكذا.

إن في كل منا بعض عيوب الشخصية، والتي تحتاج إلىٰ من يتكامل معها ويخلق تجويفًا يحتويها.

وقد تكون هذه الاختلافات سببًا في حدوث المشكلات بين الزوجين، ولكن عندما يعي الطرفان أن كلًّا منهما ليس كاملًا، وأن هذا الاختلاف في صالح مؤسسة الزواج كلها، فيتعلمان كيف يجعلان العلاقة محضنًا لإصلاح العيوب وتوازن الشخصية، وكيف يكون الحب وقودًا للتغيير والارتقاء.

العلاقة الناجحة لا تعتمد فقط علىٰ التوافق والتكامل؛ بل يظل جمالها واستقرارها في أن يملك كل طرف ما يشبع الآخر ويلبي احتياجاته عاطفيًّا ونفسيًّا، حتىٰ يظلا دومًا في حاجة بعضهما إلىٰ بعض، ليرتقيا معًا وينضجا معًا.

ويختلف الشباب إلىٰ حد كبير في كيفية اختيار شريك الحياة، فمنهم من يختار بعقله، طبقًا لمعايير تمثل معتقداته وقيمه وظروفه الشخصية، ويكون للجانب العاطفي والانجذاب الجسدي مكانة متأخرة.

ومنهم الرومانسي الذي يختار بناء علىٰ ما يمليه عليه قلبه فقط، حتىٰ وإن بدا الزواج من الناحية العقلية المنطقية صعبًا.

ومنهم الحسي الغريزي الشكلي الذي يختار بناء علىٰ ما تمليه عليه احتياجاته الجسدية والشهوانية، فهو يختار بحواسه؛ حيث يميل إلىٰ الفتاة التي تثيره بجمالها ونعومتها وأنوثتها وصوتها. أو تميل الفتاة إلىٰ الشاب الوسيم الجذاب دون اعتبار للمعايير الموضوعية الأخرىٰ.

ومنهم المتدين الذي يميل إلىٰ الفتاة التي تظهر عليها علامات التدين والحشمة والوقار، وأيضًا دون اعتبار للمعايير الأخرىٰ.

ومنهم الخيالي الشاعري الذي يميل إلىٰ الفتاة التي تثير ملكاته الفكرية والشعرية والأدبية، أو الملهمة لخياله، دون نظر لما سوىٰ ذلك.

ولكن الزواج هو التقاء عقلين وقلبين، روحين وجسدين، أسرتين ومجتمعين، وإن سقط أحد المعايير من الحسبان فإن ذلك ينذر بمشكلات مستقبلية.

البعض لا يلقي بالًا للفوارق الثقافية والاجتماعية، معتمدًا علىٰ التجاذب العاطفي أو الشكلي أو غيرهما؛ ولكن التجارب تثبت أن الأُسَر لا تُبنىٰ ولا تستقر علىٰ عمود واحد دون غيره.

التقارب الشخصي والطبعي والبيئي والثقافي والعلمي والعاطفي، قد يحقق قدرًا كبيرًا من التفاهم والألفة. والتباعد في هذه الجوانب أيضًا قد يكون عامل جذب وتكامل.

لذا يجب أن تحدد تمامًا ماذا تريد، وتعرف كيف تختار بروية وحذر وتفكير عميق، مستحضرًا كل الجوانب وقياس درجاتها لديك ولدىٰ الشريك، والنظر في قدرة كل منكما علىٰ تقبل الآخر بكل صفاته، المختلف عنه فيها قبل المتفق عليها. فبعد الزواج تهدأ العواطف وتسكن الشهوة والغريزة، ويظل العقل والقدرة علىٰ التفاهم مع إرادة الاستمرار، الركائز الأقوىٰ لاستقرار الحياة الزوجية.



(١٣) قبول الآخر سر الرضا

الاختلاف سنة إلهية؛ فقد قال تعالىٰ: ﴿وَلَوْ شَآءَ رَبُّكَ لَجَعَلَ ٱلنَّاسَ أُمَّةً وَٰحِدَةً ۖ وَلَا يَزَالُونَ مُخْتَلِفِينَ ﴿١١٨﴾ إِلَّا مَن رَّحِمَ رَبُّكَ ۚ وَلِذَٰلِكَ خَلَقَهُمْ ۗ﴾[١].

فمن المستحيل أن تجد اثنين في هذا العالم متطابقين تمامًا في الشخصية، كما أن الكمال أيضًا مستحيل، فلكل منا نقاط ضعف ونقاط قوة. واقتضت حكمة الله -تعالىٰ- أن نختلف حتىٰ نتكامل، قال جل وعلا: ﴿أَهُمْ يَقْسِمُونَ رَحْمَتَ رَبِّكَ ۚ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُم مَّعِيشَتَهُمْ فِي ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا ۚ وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَٰتٍ لِّيَتَّخِذَ بَعْضُهُم بَعْضًا سُخْرِيًّا ۗ وَرَحْمَتُ رَبِّكَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ ﴿٣٢﴾﴾[٢].

فمن لديه نقص في جانب ما يعوِّضه وجود إنسان آخر إلىٰ جانبه، ومن لديه قوة في جانب معين، فإنه يعين به الآخر، وذلك حتىٰ نظل في احتياج دائم وانجذاب دائم بعضنا لبعض، وبالتالي يقوىٰ نسيج المجتمع، ويتحقق قول رسول الله ﷺ: «إن المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضًا»[٣].

(١) الآية ١١٨ وجزء من الآية ١١٩ من سورة هود.

(٢) الآية ٣٢ من سورة الزخرف.

(٣) رواه البخاري.

ولكن -مع الأسف الشديد- مجتمعاتنا اليوم لم تتفهم هذه الحكمة العظيمة من هذا «الاختلاف»، فجعلته مثيرًا لـ«الخلاف»، وليس للتكامل، وأصبح كل منا يعيش في جزيرة منعزلة، حتىٰ وسط أهله وداخل بيته.

إن نقاط ضعفك في أسرتك يعوضها شريك حياتك، في الحين نفسه الذي تعوض أنت فيه نقاط ضعفه. وجوانب قصورك في عملك يجبرها زميلك، في الحين نفسه الذي تجبر أنت فيه جوانب قصوره.

إن هذا يحتاج منك إلىٰ أن تعترف بنقاط ضعفك وجوانب قصورك أولًا، وأن تدرك يقينًا أنك لست كاملًا، وأن عدم كمالك هذا لا ينقص من قدرك شيئًا؛ بل أنت دومًا في حاجة إلىٰ من يقوي ضعفك، ويسند ظهرك، ويشد أزرك، ويجبر قصورك.

ومما يعين أيضًا علىٰ تقبل هذا، أن تنظر إلىٰ نقاط الضعف وجوانب القصور لدىٰ الآخرين، علىٰ أنها اختلافات وليست عيوبًا يجب تغييرها، فلقد تعودنا أن نلقي بالاتهامات، وأن ننتقد، وننعت من نحب بصفات لا نقبلها إذا وصفَنا أحد بها، وغالبًا ما نكون ظالمين في هذه الاتهامات والأوصاف.

وسأضرب لكم مثالًا بسيطًا:

لو أن هناك ثلاثة رجال: بخيل، ومقتصد، ومسرف، فكيف يرىٰ البخيل المقتصد والمسرف؟ بالطبع يرىٰ المقتصد مسرفًا، ويرىٰ المسرف مسرفًا جدًّا!

وكيف يرىٰ المسرف المقتصد والبخيل؟ بالطبع يرىٰ المقتصد بخيلًا،

ويرىٰ البخيل بخيلًا جدًّا!

وهكذا تختلف رؤيتنا للآخرين؛ لأننا نقارنهم دومًا بأنفسنا، ونظن أننا الوسط والميزان المعتدل! فمن أين عرفت أنك كذلك؟ فقد تكون مجانبًا للوسطية إلىٰ أحد الأطراف وأنت لا تدري، وكفَّتك مائلة وأنت لا تعرف!

وهكذا، فمن أراه أنا هادئًا قد تراه أنت باردًا! وما أراه أنا عنيدًا قد تراه أنت معتزًّا برأيه! وما أراه أنا نظامًا وترتيبًا قد تراه أنت تقييدًا وتعقيدًا! وما أراه واقعية، قد تراه أنت جفاءً وغلظة.

إن مما يعين علىٰ تقبل الآخرين أن نبحث عن إيجابيات هذا «الاختلاف» -ولا نقول «العيوب»- فمثلًا: إن كنت ترىٰ أن شريك حياتك عصبي المزاج، فاعلم أن أغلب العصبيين طيبي القلب سريعي الفيء والعودة والاعتذار. وإن كنت تراه مسرفًا، فمن الممكن أن تعتبر ذلك كرمًا، وإن كنت تراه بخيلًا، فانظر إلىٰ الأمر علىٰ أنه تفكير منه في مستقبل الأولاد وأنه يدخر لهم ما ينفعهم. وإن كنت تراه شديد الحساسية، فاعلم أن أغلب هؤلاء يكونون حريصين علىٰ عدم إيذاء مشاعرك بما يجرحك.

علينا أيضًا أن ندرك أن هذا الاختلاف من الآخر ليس رغبة منه في إثارة المشكلات، والعناد، و«النكد»، فما من أحد يرغب في إحداث المشكلات؛ بل هو نتيجة اختلاف التربية والبيئات والخبرات والأفكار والمشاعر، وجميع مكونات الشخصية والعوامل المؤثرة فيها، والتي تجعل أحد الأطراف ينظر إلىٰ تصرف ما علىٰ أنه كبيرة لا يمكن التغاضي

عنها، بينما الطرف الآخر يراه أمرًا عاديًّا جدًّا يمكن التجاوز عنه.

يجب أيضًا أن نفرق بين ما هو خطأ حقيقي لا يختلف عليه اثنان، وما هو مجرد رأي، فالخطأ الشرعي -مثلًا- هو ما ورد في شرع الله -تعالىٰ- أنه خطأ ومتفق علىٰ أنه معصية وحرام، ولا يختلف اثنان علىٰ كونه كذلك، أما ما سوىٰ ذلك من «الآراء الفقهية» فقد نختلف فيها اختلافًا بينًا تبعًا لخبراتنا ومشاعرنا وأفكارنا ومرجعياتنا وتوجهاتنا وقناعاتنا.

وعلىٰ المستوىٰ الاجتماعي -مثلًا- نجد اختلافات كثيرة بين الناس والبيئات والمجتمعات في قواعد «الذوق» و«العيب»، تصل إلىٰ حد التناقض! فعلىٰ سبيل المثال، في وسط اجتماعي معين تعتبر الزيارة من دون موعد «قلة ذوق» وفي وسط آخر تعتبر دليل المحبة والعشم والعِشرة والانصهار.

وفي وسط اجتماعي ما يُعتبر التهادي في المناسبات الاجتماعية من قبيل «الذوق الرفيع»، ويعتبر في وسط غيره «تصنعًا وتكلفًا».

هناك أناس يعتبرون السؤال عن تفاصيل الحياة الشخصية اهتمامًا مقبولًا، بل ومطلوبًا، وأناس آخرون يعتبرونه فضولًا مرفوضًا.

كما لا بد من أن نفرق تمامًا بين «الموقف» و«الشخصية»، فلا يمكننا الحكم علىٰ إنسان من خلال تصرف واحد في موقف ما، ولكننا نأخذ الشخص بالمجمل وبالغالب علىٰ تصرفاته.

مثلًا: عندما يتصرف شخص ما بغضب وعصبية، فليس معنىٰ هذا أنه عصبي دائمًا؛ فقد يكون الموقف أو الوقت أو الظرف أو الحالة النفسية،

هي التي فرضت عليه هذه العصبية.

فارق كبير بين أن نرفض السلوك وأن نرفض الشخص القائم به. فارق كبير بين أن تقول لإنسان: «أنت عصبي»، وبين أن تقول له: «لقد تصرفت في هذا الموقف بشكل عصبي» فالقول الأول اتهام وإنكار، والقول الثاني تفهم ونُصح.

واعلم أن وراء كل سلوك هدفًا أو رغبة، فكما أن سلوكياتك نابعة من رغبة كامنة لديك في إحراز هدف ما أو تلبية احتياج ما أو دافع ما، سواء أدركت أنت هذا أم لم تدركه في اللاشعور؛ فمن المؤكد أن الآخرين أيضًا كذلك، مهما كانت تصرفاتهم غير مقبولة لديك، فهم يحققون بهذا التصرف هدفًا ما أو يشبعون حاجة معينة، قد يكونون علىٰ وعي بها أو لا. عندما تفهم ذلك ستكون لديك القدرة علىٰ التماس الأعذار للآخرين فيما يتخذونه من مواقف قد لا تعجبك.

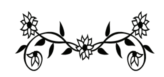
وهذا يعني أن رؤيتك وتقييمك للمواقف قد تكون مختلفة تمامًا عن رؤية الآخرين؛ وأقرب مثال علىٰ ذلك هي تلك القصة التي تحكي عن ثلاثة عميان طُلب منهم أن يتعرفوا علىٰ الفيل، وقيل لهم: إن ما بين أيديكم هو الفيل؛ فأمسك أحدهم الذيل وقال: الفيل هو ذلك الشيء الطويل الرفيع الذي في يدي، وقال الآخر الذي أمسك بأذن الفيل: إنه ليس كذلك، إنه عريض ومفلطح، وقال الثالث: لا، إنه طويل وسميك، لأنه يمسك بالخرطوم، واحتد النقاش وتعالت الصيحات؛ لأن كلًّا منهم مُصر علىٰ قوله، وعلىٰ ما لم يدرك سواه، متجاهلًا ومنكرًا ما يدركه الآخرون.

فنحن نختلف في رؤيتنا للمواقف؛ لأن كلًّا منا يراها من وجهة نظره هو، ومن منظوره هو، فما منا من أحد يملك الحقيقة المطلقة. والله وحده هو المطلع علىٰ الموقف كله، وعلىٰ سرائر الناس كلهم، ونياتهم، وأهدافهم، وقلوبهم، وعقولهم.

إن تقبلك للآخرين وفهمك للاختلافات سيساعدك علىٰ أن تصبح أكثر تسامحًا وتحملًا، عندما لا يستجيب الطرف الآخر للطريقة التي تريدها، وعندما لا يستطيع أن يفهمك، وعندما لا يشعر بمشاعرك.

وكذلك سيجعلك تكف عن محاولة تغيير شخصيته، ليتحول تركيزك إلىٰ تغيير طرق التواصل معه ومحاولة فهمه، وتقبُّله، والتماس العذر له، وتكون أكثر رحمة ورفقًا به.

إن قبول الآخرين لا يعني الموافقة والرضا عن سلوكياتهم الخاطئة، ولا يعني عدم الحديث عما يضايقك، ولا يعني عدم التعبير عن رغباتك واحتياجاتك؛ ولكن القبول هو قبول «الإنسانية» في الآخرين وفيك أيضًا، فكل ابن آدم خطاء، وكل إنسان مختلف عن غيره، ولديه نقائص وعيوب كما لديه مزايا وإيجابيات، ويتبنىٰ معتقدات وتوجهات وطبائع مختلفة عنك، وهكذا كل إنسان، هو صاحب بصمة فريدة لا يشبهه فيها أحد.



(١٤) حقيقتك تظهر في بيتك

أعتقد تمامًا أن النجاح الحقيقي في بناء العلاقات الاجتماعية يبدأ من البيت، والسعادة الحقيقية للإنسان تبدأ من سعادته في بيته، وقد قال رسول الله ﷺ: «خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي»(١).

يمكننا أن نرتدي الأقنعة أو نتجمل خارج البيت كما نشاء، ونحمل نفوسنا علىٰ أن تكون علىٰ درجة عالية من الذوق والأدب مع الناس؛ لكننا في بيوتنا نكون علىٰ حقيقتنا؛ حيث تبدو طبيعة الإنسان وأخلاقه الأصيلة، حسنة كانت أو سيئة. ولذلك كانت الخيرية الحقيقية للإنسان داخل بيته، وأخلاقه الحقيقية ومستوىٰ تعامله مع غيره هي التي تظهر بين أهله أولًا. يقول ﷺ: «لقد طاف بآل محمد نساء كثير يشكون أزواجهن؛ ليس أولئك بخياركم»(٢).

ولذلك، فإنك عندما تجد خللًا ما في علاقاتك الأسرية، فاعلم تمامًا أن لديك بعض القصور في مهاراتك العاطفية والاجتماعية.

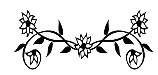
عندما تكون أكثر قدرة علىٰ أن تفهم نفسك، ثم تتحمل المسؤولية

(١) رواه الترمذي، وصححه الألباني.

(٢) رواه أبو داود، وصححه الألباني.

في إصلاح مثل هذه العلاقات المضطربة، ستكون أكثر تركيزًا علىٰ تغيير نفسك أولًا، بدلًا من انتظار أن يتغير الآخر، وفقًا للقانون الإلهي: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾(١).

وإن امتلكت القدرة علىٰ تغيير نفسك، فأنت مؤهل لامتلاك القدرة علىٰ تغيير ردود أفعال الآخرين تجاهك، ومع التعلم والتدريب والمجاهدة سوف تمتلك القدرة علىٰ قراءة الآخرين، والتعامل والتعاطف، وتفهم وتقبل مختلف الشخصيات بجميلها وقبيحها، فلكل إنسان مميزاته وعيوبه.



(١) من الآية ١١ من سورة الرعد.

(١٥) الزواج وسيلة للنضج النفسي

لكل منا عيوب في شخصيته، ونقاط ضعف قد تجعل تواصله مع الآخرين عسيرًا أحيانًا. وقد يكون الاختلاف في ردود الفعل في المواقف المختلفة سببًا في غضب واستياء شريك حياتك منك؛ لأنك خالفت توقعاته، فتؤذيه بشكل أو بآخر دون أن تنتبه.

والعلاقة الزوجية فرصة للارتقاء ولإصلاح العيوب والنقائص؛ حين تجد من يحتوي عيبك، ويساعدك بحب على معالجة هذا العيب.

اعتاد كثير من الأزواج تجاهل مشكلاتهم ونقاط ضعفهم، وربما إنكارها، أو سرد المبررات والتفسيرات، وأحيانًا قلب الحقائق من أجل إظهار أن الطرف الآخر هو المخطئ.

وأقصر الطرق لرأب هذا الصدع في العلاقات هو الاعتراف والاعتذار، وتفهم وجهة النظر الأخرى، والنية الصادقة في الإصلاح.

إن الزوج العصبي -مثلًا- في نوبة عصبيته قد يؤذي زوجته وأولاده معنويًا، فعندما يعترف بعصبيته لزوجته، ويخبرها بما يستثير غضبه، ويعترف بما سبَّبه من أذى لها ولأبنائهما، ويطلب منها أن تسامحه، ويطلب منها أن تساعده بتجنب المثيرات، أو بردود فعل تساعده على

تهدئة نفسه أثناء نوبة العصبية، فإنه بذلك يساعدها علىٰ أن تسامحه وتصفو له. يساعدها علىٰ أن تمد له يد العون، وتحتوي عيبه، بشرط توفر نيته الصادقة في التعلم والتدريب النفسي علىٰ إدارة الغضب.

هذا أفضل وأسلم من إلقاء الاتهامات ولومها بأنها هي من تثيره، أو من أن يعترف ولا ينوي الإصلاح *(أنا كده ولازم تستحمليني)*. أو يتركها حزينة بعد أن يؤذيها ثم يريدها أن تصفو له وتهدأ وتكون مستعدة لاستقباله بحفاوة وترحيب، وكأن شيئًا لم يكن!

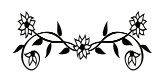
الزوجة تتأذىٰ من كلمات زوجها وقت الغضب تأذيًا شديدًا، فقد يكون ألم النفسي من أثر الكلمات أقوىٰ من الألم الجسدي.

وإذا كانت الزوجة لديها مشكلة في «إدارة الوقت»، وكان هذا ما يثير حفيظة زوجها، فلتعترف بذلك، بدلًا من الدفاع وسرد المبررات، وتنوي نية صادقة تعديل هذا الأمر، وتطلب منه مساعدتها والصبر عليها، حتىٰ يتسنىٰ لها تعلم تلك المهارة.

قد لا يحسن الزوج إدارة المال، فبدلًا من أن يلقي باللائمة علىٰ شريكة حياته، عند وقوعه في أزمات مادية، الأفضل أن يعترف بهذا العيب، ويطلب منها مساعدته في الإدارة المالية.

وقد لا تحسن الزوجة إدارة العلاقات، بسبب أنها شديدة الحساسية، أو عصبية، أو أنها تميل إلىٰ العزلة، فمن المهم أن تعترف بهذا العيب، وتطلب منه مساعدتها علىٰ تخطيه، واكتساب وتنمية تلك المهارة المفقودة.

العلاقة الزوجية فرصة كبيرة للتعاون علىٰ تطوير النفس والنمو والنضج؛ حيث تجد فيها من يحبك ويحتويك ويدعمك ويساندك ويشجعك، المهم ألا تعتمد كليًّا علىٰ تحمل وصبر الآخر؛ بل تتحمل أنت الجزء الأكبر من المسؤولية، وتخوض رحلة النضج والتوازن.



(١٦) العلاقة الحميمة

أقصد بالعلاقة الحميمة كل أنواع التواصل الجسدي بين الزوجين، من جماع، وتلامس، واحتضان، ومغازلة، وتقبيل، وتربيت... إلخ.

هي علاقة خاصة تدل علىٰ أن هناك «كيمياء» من نوع خاص تجعلهما أكثر من مجرد صديقين يتشاركان الحياة معًا، فهي أخص ما يميز العلاقة الزوجية عن غيرها من العلاقات.

ويعتقد كثيرون أن العلاقة الحميمة ومدىٰ نجاحها، أمر ثانوي في العلاقة الزوجية؛ لكن الدراسات الاجتماعية تكشف عن أن الممارسة الجنسية التي تشكل أقل من ٥٪ من عمر العلاقة الزوجية، قد تكون السبب الخفي والحقيقي في حوالىٰ ٩٠٪ من المشكلات الزوجية التي تظهر علىٰ السطح بأسباب أخرىٰ غير حقيقية.

في بعض المجتمعات يعتقد الزوجان أن الحديث عن العلاقة الجنسية بينهما أمر معيب، ولا يجوز، ومخالف للأدب والاحترام، فلا يتكلمان فيها أبدًا، ولا يحاولان التطوير والتجديد في ممارستها.

إن العلاقة الجنسية والحديث عنها في الإطار الصحيح ليس عيبًا؛ فهي عملية حيوية شأنها شأن كل العمليات الحيوية، كالتنفس والطعام

والإخراج، وإن كان أمرها مبنيًا علىٰ الستر والحياء؛ لكن الستر والحياء يجب ألا يكونا مانعين للزوجين من إصلاحها وتطويرها وتحسينها.

هناك من الرجال مَن يعتقد أن المرأة التي تهتم بالجنس هي امرأة «غير محترمة»، ومع ذلك يشكو من برود زوجته، ويبحث عن الإثارة والتجديد بوسائل قد تكون محرمة!

وهناك من النساء من تعتقد أن العلاقة الجنسية هي متعة للرجل فقط، وأن المرأة ما هي إلا وعاء لاستيعاب شهوته وتفريغها!

إن الجنس كما هو احتياج طبيعي للرجل، هو كذلك أيضًا بالنسبة للمرأة، والمرأة التي لا تحظىٰ بجنس مُشبِع ينقصها كثير من متعة الحياة وسعادتها.

إن العلاقة الجنسية الرائعة هي العلاقة المريحة للطرفين، وليست لطرف واحد فقط، فالزوج حتىٰ وإن أفرغ شهوته، فإنه لا يشعر بالمتعة الكاملة إلا إذا شعر باستمتاع زوجته.

هناك من يعتقد أن العلاقة الجنسية هي مجرد علاقة جسد وفراش فقط، ويهمل فيها الجوانب العقلية والعاطفية والنفسية والروحية، فهو لا يغازل زوجته ولا يتكلم معها إلا وقتها فقط، وهذا مؤلم لها للغاية.

العلاقة الجنسية المشبعة ليست لقاء الجسد فقط؛ بل هي لقاء الفكر، وتبادل الحب والمشاعر، وتلاقي الأرواح الذي ينتهي بتلاقي الأجساد.

العلاقة الجسدية تحتل أهمية كبرىٰ في العلاقة الزوجية السعيدة، ويجب ألا تُهمَل أبدًا مع مرور الزمن، بحجة «كبرنا علىٰ الحاجات دي»،

ولا أن ينصب عليها كل اهتمام الزوجين، وتصبح هي الوسيلة «الوحيدة» للتواصل بينهما.

إن التلامس الجسدي البعيد عن الفراش علىٰ مدار اليوم يذيب الجليد بين الزوجين، ويوقظ مشاعر الشوق واللهفة، ويجعلهما أكثر قدرة علىٰ مواجهة أغلب مشكلاتهما بحب وتعاطف.

إن الأمر لا يحتاج منهما إلا إلىٰ لمسات سريعة لا تستغرق أكثر من ثوانٍ معدودة، تصل من خلالها مشاعر الحب أو الشوق بينهما؛ قد تكون لمسات رقيقة علىٰ شعر الطرف الآخر، قد تكون قبلة علىٰ جبينه، قد تكون لمسة من الأصابع علىٰ شفتيه، قد تكون مداعبة رقيقة لأذنيه، قد تكون مجرد وضع اليد علىٰ كتفه أو فخذه!

قبلة حنونة عند مغادرتك البيت، لن تستغرق منك وقتًا؛ معانقة حميمية عند دخولك البيت لن تكلفك جهدًا؛ أمسك يديها وأنتما معًا خارج البيت ولو للحظات، قبِّلي يديه من حين إلىٰ آخر، يحب البعض تدليك الظهر، ويحب البعض مداعبة الصدر، احتضنيه من ظهره وهو يقف أمام المرآة، احتضنها من ظهرها وهي تقف في المطبخ.

لمسات بسيطة؛ لكنها تميز العلاقة الزوجية عن غيرها من العلاقات، وبفقدانها تفقد العلاقة تميزها.

ويزيد الاحتياج لهذه اللمسات عند التهيئة للعلاقة الجنسية؛ هذه العلاقة التي تتجلىٰ فيها أسمىٰ معاني الحب والعطاء، برغبة كل طرف في إشباع وإمتاع الآخر، وهذا هو معيار نجاحها.

إن الاحتياج الجنسي هو الاحتياج الوحيد الذي لا يلبيه إلا شريك الحياة. والاحتياج الجنسي له مستويان:

احتياج جسدي يشبه عملية الإخراج (إخراج البول والبراز) وهذا قد يحدث عندما يتعرض الإنسان إلىٰ إثارة ما، وهذه الإثارة تظهر علىٰ شكل احتقان في الأعضاء التناسلية وإفرازات وانتصاب عند كلا الجنسين، وتكون العملية الجنسية وسيلة إلىٰ إفراغها، وقد يعوضها الاستمناء والاحتلام، وللأسف، يلجأ بعض الناس إلىٰ مشاهدة الصور والأفلام الجنسية من أجل إفراغ هذه الشهوة الجنسية الجسدية.

أما علىٰ المستوىٰ الأعلىٰ فيتجلىٰ فيها إشباع الاحتياجات النفسية، هذه الاحتياجات هي التي تجعل العملية الجنسية آدمية لا حيوانية.

المرأة في العملية الجنسية تنشد الأمان حين تتخلىٰ عن كل ما يسترها، وتتعرىٰ تمامًا، وتتوقع أنها لن تؤذَىٰ بكلمة أو تصرف أو نظرة أو نقد أو توبيخ أو لوم أو بأي أحكام عليها.

تحتاج إلىٰ القبول والإعجاب بشكلها وجسدها وحركاتها وكلماتها؛ تحتاج إلىٰ اهتمام شريك حياتها بما تريد، وبما يسعدها ويثيرها، ويمارسه معها.

تحتاج إلىٰ تقدير جمالها، وإلىٰ الإحساس بأنها مرغوبة وجميلة ومثيرة، وهذا يرفع من تقديرها لذاتها.

تشعر بهذا في نظرات الحبيب، ولهيب شفتيه، وكلمات الشوق واللهفة، ولمسات أصابعه العازفة علىٰ أوتار جسدها، وحركاته التي تنشد القرب

والالتصاق.

تحتاج إلىٰ التقارب الجسدي، والتقبيل، والاحتضان والتربيت، وتهيئة طويلة نسبيًّا؛ حيث يفرز هرمون «الأوكسيتوسين»، أحد هرمونات الحب والسعادة.

تحتاج إلىٰ التناغم؛ إلىٰ أن تكون وزوجها كآلتين موسيقيتين يعزفان سويًا لحنًا واحدًا، يرفعان النغمة سويًّا حينًا، ويخفضانها سويًّا حينًا آخر، لإطالة أمد اللذة.

تحتاج المرأة إلىٰ الوصول لذروة الشبق، لتهدأ وتقر بنوم هادئ ومريح ومطمئن.

الزوج قد يحتاج إلىٰ هذا أيضًا؛ لكن نظرته للعلاقة الجنسية قد تكون مختلفة، واحتياجاته كذلك.

إنه يحتاج إلىٰ الشعور بالكفاءة والمهارة، وسماع كلمات الإعجاب من زوجته، وما يعبر عن متعتها وسعادتها، بتأوهاتها ونظراتها التي تعبر عن النشوة. يحتاج إلىٰ القبول والإعجاب والانبهار، قبول شكله ومهاراته التي يستعرضها لينال إعجاب زوجته.

يحتاج إلىٰ السكن والمأوىٰ ﴿لِّتَسْكُنُوٓاْ إِلَيْهَا﴾[1]، فعندما يكون داخلها، كأنه دخل في بطن أمه؛ حيث الدفء والأمان والسلام والسكون.

يحتاج إلىٰ الشعور بأن مجهوده في إسعادها وإشباعها مُقدَّر؛ يحتاج

(١) من الآية ٢١ من سورة الروم.

إلىٰ الإثارة والمغامرة، إلىٰ تجربة كل ما هو جديد ومثير ولذيذ.

يحتاج أن يرىٰ الجمال ويتذوقه بكل حواسه، في جسدها، وحركاتها، وأصواتها، ولمساتها، وملمسها.

يحتاج إلىٰ الاسترخاء بعد أن يقضي وطره، ليخرج من عالمه المليء بالمنافسة والتحدي إلىٰ عالم الهدوء والسكون والراحة.

العلاقة الجنسية عندما تؤدىٰ علىٰ المستوىٰ الجسدي فقط، فهي كأي عملية إخراج، لا تحقق الإشباع النفسي أو الروحي، وأنا علىٰ قناعة بأن كلما زادت روعة العلاقة الجنسية، فإنها تعوض كثيرًا من النقص في العلاقة الإنسانية بين الزوجين.

إن التباعد الجنسي يسبب مشاعر قلق عميقة لدىٰ الزوجين، وإحساسًا بالنفور، مما يؤدي إلىٰ التذمر والغضب وإظهار المشاعر السلبية، عند حدوث أصغر المشكلات، وغالبًا ما يؤدي إلىٰ الجفاء العاطفي والفتور؛ خصوصًا إن كان أحدهما في حاجة ماسة إلىٰ هذا التواصل العاطفي.

انتبه جيدًا إلىٰ رد فعلك عندما يبادر الآخر بإظهار حاجته للعلاقة الجنسية، فالألم المصاحب للرفض الجنسي يفوق مئات المرات الألم المصاحب لرفض فكرة أو اقتراح أو رأي.

الزوج قد تكون رغبته -في بعض الأحيان- مجرد احتياج جسدي، فيهمل التهيئة العاطفية لزوجته عند اللقاء، مما يسبب لها الإحباط والنفور؛ لأنها تشعر ساعتها بأنها مجرد وعاء يفرغ فيه رغبته وشهوته، وإحساسها هذا يصل إليه -بالضرورة- ويكون مؤلمًا له للغاية، ويحاول

تعويضه بشكل خاطئ إما بمزيد من طلب الممارسة، أو بإهمالها، مما يؤدي إلىٰ تفاقم المشكلة أكثر وأكثر.

والمرأة قد تشغلها أمومتها ومسؤولياتها في عملها أو في بيتها، عن رعاية هذه الجزئية المهمة من حياتها، فهي دومًا غير مستعدة نفسيًّا أو جسمانيًّا للقاء؛ ويشعر الزوج بالإحباط والألم، ويدخلان في الدائرة المفرغة نفسها.

إن العلم الحديث كشف لنا كثيرًا من أسرار هذه العلاقة، ورغم ذلك يلجأ كثيرون إلىٰ المواقع والقنوات الإباحية التي تهدف إلىٰ التربح فقط، وليس إلىٰ التعليم؛ بل ثبت أنها تؤدي بمتابعيها إلىٰ مزيد من الإحباط وعدم الإشباع والتذمر، فليس كل ما يعرض فيها واقعي يتقبله الزوجان أو في إمكانهما القيام به، فلكل علاقة خصوصيتها في الرغبات والتفضيلات، فتعلما هذه الأسرار من مصادرها العلمية الموثوقة والمحترمة، واحرصا علىٰ التجديد حتىٰ لا تتسلل الرتابة إلىٰ حياتكما، فقد يكون تحسين هذه العلاقة المفتاح لباب السعادة في حياتك الزوجية، وتحقيق الراحة والسكون لكل منكما.



(١٧) الدعم النفسي

أحيانًا، نمر جميعًا بأحداث عصيبة، تجعل تفكيرنا ضبابيًّا ومشاعرنا مشوشة. إنها لحظات مرهقة نفسيًّا، تجعلنا نشعر بالضغط النفسي الشديد، لحظات نحتاج فيها إلىٰ من يمد لنا يد العون لينتشلنا من وقوعنا في بئر سحيق من التوتر والاضطراب.

ويختلف الناس فيما يحتاجونه من عون عند المرور بهذه اللحظات: فهناك من يحتاج إلىٰ الخلوة بنفسه بعيدًا، ليعيد ترتيب أفكاره، ويتعرف علىٰ أسباب معاناته وحقيقة مشاعره، ويعيد تنظيم الشعث الذي حدث له. أغلب الرجال يميلون إلىٰ هذا الخيار.

وهناك من يحتاج اللجوء إلىٰ إنسان ما، ليلقي إليه ما يحمله من أفكار، وينقل له مشاعره المضطربة. إنه يشعر بالراحة عندما يفكر بصوت مسموع، أو عندما يشاركه أحدهم همومه ومشكلاته. أغلب النساء يحتجن إلىٰ ذلك.

وفي العلاقة الزوجية، يحتاج الطرفان إلىٰ أن يفهم كل منهما احتياجات الآخر، حتىٰ يستطيع أن يلبيها له وقتما يحتاج إليها، وهذا هو «السكن» الذي ذكره ربنا –جل وعلا– وأخبر أنه من أهم سمات

العلاقة الزوجية الرائعة، والتي جعلها -سبحانه- آية من آياته في الكون. إن السكن يعني -من ضمن ما يعني- الهدوء بعد الاضطراب، والراحة بعد التوتر، والاستقرار النفسي بعد التشويش.

افتح -أو افتحي- حوارًا مع شريك حياتك حول موضوع الإرهاق النفسي، واسأله سؤالًا مباشرًا: ماذا تريد مني تحديدًا عندما تمر بنوبات الإرهاق هذه؟ كيف أحقق لك السكن ساعتها؟

واستمع بمنتهىٰ الاهتمام لما يقول، وحاول أن تترجم ما يقوله إلىٰ سلوكيات عملية وتصرفات محددة.

علىٰ سبيل المثال:

عندما يقول زوجك لك: «أريد أن أرتاح»، تعرفي علىٰ معنىٰ هذا الارتياح من وجهة نظره، وما الذي يقصده تحديدًا: هل يقصد أن تتركيه وحده في حجرة هادئة؟ أم أنه يريد أن ينعم بقسط من النوم المريح؟ أم يريد أن يلهي عقله بمشاهدة التلفاز، أو بالخروج للتنزه، أو التفاعل من خلال وسائل التواصل؟

قد يرتاح أحدهم بأكلة يحبها، وقد يرتاح غيره بعلاقة جسدية مع زوجته، ويرتاح آخر بالكلام والفضفضة، ويرتاح غيرهم بفترة من الصمت. أيضًا -كمثال- إذا قالت لك زوجتك: «أريد منك اهتمامًا»، فاسألها: كيف تشعرين تحديدًا باهتمامي بك؟ هل تريدين أن نتحدث سويًّا عما يؤرقك؟ هل تريدين مني مجرد الاستماع، أم تريدين رأيًا؟ هل تودين التفاعل والتقارب الجسدي بالاحتضان مثلًا، أم تريدين إبداء التعاطف

وإقرارك علىٰ ما تشعرين به؟ هل تحتاجين مني وقتها إلىٰ المساعدة، أم تحتاجين إلىٰ تقدير جهدك وتعبك؟

قد تكون احتياجاتنا النفسية متشابهة لفظًا، ولكن ترجمة هذه الاحتياجات إلىٰ تصرفات عملية، هي ما نختلف فيها اختلافًا كبيرًا.

يخطئ الزوجان عندما يمنح كل منهما للآخر ما يريده هو، لا ما يريده الطرف الآخر، أو ما «يظن» أنه الصحيح والواجب والمطلوب من وجهة نظره هو، دون النظر أو تحسس احتياجات الآخر الحقيقية. ولإصلاح هذا الخطأ نحتاج إلىٰ دوام الحوار، والتعبير عن الذات بصدق ووضوح.

لا تلم شريك حياتك لأنه لا يفعل كذا، ولا تعاتبه لأنه مقصر معك، ولا تذكِّره بمواقف سابقة، انظر فقط إلىٰ المستقبل، وأخبره بما ترجوه منه الآن، واتفقا عليه بكل رضا وحب.

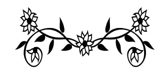
حافظ دومًا علىٰ أن يكون الحوار بينكما إيجابيًّا، وأن تخرجا منه بمشاعر تحفز وتشجع علىٰ تنفيذ ما اتفقتما عليه، دون أن تحملا لبعضكما البعض مشاعر سلبية محبطة، لا تساعد علىٰ التنفيذ.

ولا تنتظر أن يتغير شريكك فورًا ومن أول حوار، وحتىٰ إن تغير فلا تنتظر أن تصل إلىٰ أعلىٰ درجة تطمح إليها في هذا التغيير من أول موقف، بل عليك بالصبر وتكرار هذا الحوار وهذه المصارحة من حين لآخر، وقد يساعدنا تغيير المكان (أي الحوار بعيدًا عن المنزل في مكان مريح) في الحفاظ علىٰ إيجابية الحوار ونجاحه.

أيضًا، يساعد في ذلك: تغيير الأسلوب والمزج بين المنطق والعاطفة،

واختيار التوقيت المناسب الذي يكون فيه شريكك عنده القابلية والاستعداد للحوار والانفتاح والرغبة في الحديث والمصارحة.

المهم أن تكون لدى كل منكما إرادة إصلاح سبل التواصل بينكما، والفهم المتبادل.



(١٨) مهارة الاستماع

«أن يسمعنا أحد»؛ حاجة إنسانية نشعر بها، ونتوق إليها، ونطلبها غالبًا ممن نحبهم، ونفتقدها كثيرًا عندما تحدث المشكلات والاختلافات في وجهات النظر.

إننا لا نحتاج إلىٰ من يسمع الكلمات؛ بل إلىٰ من يفهم ما وراء هذه الكلمات؛ لا نحتاج إلىٰ أُذن؛ بل إلىٰ قلب ينصت؛ لا نحتاج إلىٰ عينين تبصران؛ بل إلىٰ بصيرة تفهم بعمق؛ لا نحتاج إلىٰ جسد حاضر؛ بل إلىٰ جسد يتفاعل بالنظرات وتعبيرات الوجه ولغة الجسد، وباللمسة والطبطبة والاحتضان.

إنها مهارة رائعة لبناء علاقات اجتماعية متميزة، فالناس يحبون من ينصت إليهم، وفي المقابل أيضًا ينصتون إليه ويتأثرون بكلامه. فكونك مستمعًا جيدًا لا يعني أنك تفهم المتحدث فحسب؛ بل أيضًا تلفت انتباهه وتحفزه لسماع حديثك والإنصات إليك.

وتختلف القدرات بيننا علىٰ الاستماع والإنصات، وتتفاوت في عمقها وفي درجة تأثيرها، فهناك المتجاهل الذي لا يبذل أي جهد لسماع الآخرين، ويقاطع دائمًا أو يتهرب من الاستماع، وهناك المتظاهر بالاستماع الذي يعطيك أذنه، ولكن عقله وجسده وقلبه بعيدون عنك

تمامًا، وهناك المستمع الانتقائي الذي يستمع لبعض الكلام ويهمل البعض الآخر، وهناك المنصت بالمشاركة العقلية والتعبيرية، بمعنىٰ أنه متفهم ومتفاعل معك بتعبيرات وجهه ولغة جسده وتأثر قلبه.

وهناك المنصت بالمشاركة التعبيرية والعقلية والوجدانية بمعنىٰ أنه فاهم ويشعر بمشاعرك ومتفاعل معك بتعبيراته غير اللفظية

إنك تحتاج أولًا إلىٰ إبداء الاهتمام الحقيقي بالمتكلم، بالتواصل الجسدي البصري، والإيماءات، والابتسامة الهادئة، وتعبيرات الوجه، والجلسة المهتمة، وتشجيع المتحدث بكلمات، مثل: «نعم، أنا متفهم، أنا أشعر بك، أنا أُقدِّر ما تقول... إلخ»؛ بحيث تعطي رسالة للمتكلم مفادها: أنا أهتم بك وبما تقوله وبما تشعر به.

إن عدم الاهتمام تفضحه لغة الجسد وحركاته، كالنظر في الساعة، أو الانشغال بالهاتف، أو المقاطعة، أو البرود وعدم التفاعل؛ مما يجعل المتكلم يشعر بالضيق وعدم الراحة، وأحيانًا يشعره بالغضب والإحباط.

كذلك تحتاج إلىٰ الاحتفاظ بالتركيز العقلي مع المتكلم من دون مقاطعة، والإقلال من موانع التركيز الخارجية، والسيطرة والتحكم في الموانع الداخلية، كالإحساس بالملل أو عدم الفهم أو انشغال البال بأشياء أخرىٰ.

إن الإنصات للمشاعر وما وراء الكلمات وإظهار ذلك، من أقوىٰ ما يحتاجه المتكلم، من خلال نبرات الصوت ولغة الجسد، فهو أصدق تعبير عن المشاعر الداخلية والاهتمام، وهي الرسالة العليا التي يستقبلها المستمع مهما كانت قدرة المتكلم علىٰ اختيار الكلمات.

إنك كلما كنت أكثر قدرة علىٰ فهم مشاعر المتحدث، كنت أكثر قدرة علىٰ الاحتواء والتأثير.

كذلك أنت تحتاج إلىٰ القدرة علىٰ التحكم الذاتي، وإدارة الانفعال تجاه ألفاظ أو حركات سلبية تصدر من المتكلم، قد تسبب توترك، وهذه القدرة تختلف من فرد إلىٰ آخر، ومن موقف إلىٰ آخر، ولكن مما يعين عليها تفهم موقف المتحدث والتماس العذر له.

أيضًا من المهم جدًّا حال الإنصات، إظهار التفاعل بطرح الأسئلة، وللتعرف علىٰ مزيد من المعلومات، أو بالتأكد من فهم ما يقوله المتكلم بإعادة صياغة ما يقوله وما يشعر به وتلخيصه أمامه حتىٰ يقره أو ينفيه أو يعدِّله، فإن ما يقوله المتحدث قد يختلف عمَّا فهمته بشكل مذهل!

إننا أثناء الحوار -بوعىٰ أو من دون وعي- قد يصدر منا بعض الأخطاء التي تعيق عملية التواصل، هذه الأخطاء يطلق عليها «خناجر التواصل». إنها كلمات نرددها عند الاستماع إلىٰ الآخرين تقتل إحساسهم بأنهم مفهومون.

عندما تكون الزوجة في حالة نفسية سيئة، لأي سبب كان، فإنها في هذه اللحظات تكون في أمَس الحاجة لمن ينصت إليها ويتعاطف معها.

تستطيع بكل يسر أن تملك مفاتيح قلب زوجتك؛ إذا أنصتَّ إليها في هذه الحالة، وأظهرت لها التعاطف والتفهم؛ لكن بعض الأزواج للأسف لا يدركون ذلك، فمنهم من لا يتحمل سماع «فضفضة» زوجته، وما تقوله خلالها من تفاصيل ومشاعر وشكاوىٰ تبدو متفرقة وليس بينها رابط منطقي، فيهرب من البيت، أو يشغل نفسه بالتلفزيون أو الهاتف، أو

قد يحاول تقليل الأمر والتهوين منه أو السخرية، فتشعر الزوجة باستهانته بمشاعرها. وقد يتطوع بذكر حلول منطقية من وجهة نظره، لكنها لا تناسبها؛ وهي في الأصل لا تريد منه حلولًا؛ بل تريد -فقط- إبداء التعاطف والتفهم، أو قد يتعصب عليها ويغضب ويتفوه بكلمات مثل: «أعمل لك إيه؟! ما أنا كمان تعبان!»، حيث يشعر بأنها تلومه أو تحمله هو المسؤولية! وتستمر المرأة في تلقي طعنات الكلمات منه، فتتوقف عن الاسترسال، أو تلجأ إلىٰ الصراخ والبكاء!

أيضًا، عندما يكون الزوج في حالة نفسية سيئة لأي سبب كان؛ فإنه يكون في حاجة ماسة إلىٰ أن يبقىٰ وحده، وإن تكلم فإن كل ما يحتاج إليه هو كلمات الثقة والتشجيع والتفاؤل، ولكن المرأة لا تدرك ذلك، فتبدأ في طعنه بأول خنجر، وهو اللوم: «إنت السبب! لو كنت عملت اللي قلت لك عليه ما كنش دا حصل!»، ثم الخنجر الثاني، وهو النقد: «إنت دايمًا كدا، ما بتعرفش تتصرف!»، ثم يتبعه الثالث، وهو المقارنة: «ما انت معملتش زي أخويا اللي عمل كذا وكذا!»، فالرابع، وهو النصح في غير وقته ولا محله: «حاول تعمل كذا، إيه رأيك في كذا؟!»، وتتوالىٰ الخناجر منها حتىٰ يسقط الزوج صريعًا لمرض الخرس الزوجي، وتبدأ الزوجة تتساءل: لماذا لا يتحدث معي؟

وهناك خناجر أخرىٰ تقتل التواصل، مثل: المزاح وقت الجد، والإهانات اللفظية وغير اللفظية، والتوتر وفقدان الصبر، وإظهار الاختلاف في وجهات النظر، وخلق مشاعر الذنب: «لم أكن أتصور أن يصدر منك هذا الكلام»، والعناد والتشبث بالرأي: «هذا رأيي ولن أغيره... عارف لقد سمعت هذا الكلام من قبل»، وإصدار الأحكام أثناء

الاستماع: «هو يقول هذا لأنه يغير مني... هو خلاص معدش بيحبني... هو دايمًا مستبد وعايز يفرض رأيه... هي دايمًا عنيدة وعايزة تمشيني علىٰ مزاجها...»!

أعلم أن الأمر صعب؛ لأننا تعودنا عندما لا يروق لنا حديث من أمامنا، أن نقاطعه، وأن نظهر رأينا المخالف، أو ننتقد، أو نقدم النصيحة، أو نلوم، أو نظهر عدم الاهتمام، فمعظمنا يستمع لا ليستوعب ويتفهم ويشارك، ولكن يستمع وهو يفكر كيف سيرد علىٰ المتحدث ليسكته أو ليفحمه أو ينتصر عليه في الحوار! لذا تنتهي معظم حواراتنا برفع الصوت والشجار أو السخرية والاستهزاء، وبالتالي العناد والتشبث بالرأي.

تعودنا -مع الأسف- أن نستمع فقط إلىٰ ما نحب أن نستمع إليه، أو ما يدخل في دائرة اهتماماتنا، أو نستمع إلىٰ الأقوىٰ أو الأعلىٰ منا: المدير أو الأب، ولكننا لم نتعود علىٰ سماع ما لا نحب، أو ما لا يدخل في دائرة اهتمامنا، أو أن نصغي إلىٰ الأضعف، كالأبناء، وكبار السن، والمرؤوسين.

إن فقدان تأثير الآباء علىٰ أبنائهم، والمديرين علىٰ موظفيهم، والمعلمين علىٰ تلاميذهم، يرجع إلىٰ فقدان هؤلاء الكبار القدرة علىٰ الاستماع لمن دونهم. فكيف تطلب مني أن أستمع إليك وإلىٰ توجيهاتك وأنت لا تسمعني ولا تفهمني ولا تلبي احتياجاتي من الفهم والاستماع؟

نحتاج تدريب أنفسنا علىٰ الاستماع إلىٰ ما لا نحب، وخصوصًا إن كان صادرًا ممن نحب.

نحتاج التعود علىٰ الاستماع إلىٰ ما ليس في دائرة اهتماماتنا، وخصوصًا

إن كان ضمن دائرة اهتمام من نحبهم.

يعتقد البعض أن الإنصات يُظهر المستمع وكأنه موافق علىٰ ما يقوله المتكلم، ويرددون: «لن أدع له الفرصة لينتصر عليَّ، ويعتقد بأني مقتنع بأفكاره»!

تكمن المشكلة في اعتقاداتنا حول قيمة الحوار؛ فالهدف من الحوار هو التواصل وحل المشكلة، وليس الانتصار للرأي. وغاية الحكمة أن أقنع المخالف برأيي دون أن يشعر أنه مهزوم، ولن يأتي ذلك إلا إذا كنا نملك القدرة علىٰ احتواء مشاعر المتكلم، ومساعدته علىٰ إفراغ شحنته العاطفية، حتىٰ يصبح قادرًا علىٰ الاستماع إلينا.

وتواجهنا مشكلة أخرىٰ وهي أن كلًا منا لا يكون مستعدًا في كل الأوقات لإعطاء مثل هذا الاهتمام؛ ففي بعض الأوقات نتعرض لضغوط نفسية شديدة، نحتاج فيها نحن إلىٰ بعض التعاطف والتفهم، ولا تكون لدينا المقدرة علىٰ الإنصات لأحد. فإن وجدت نفسك في هذه الحالة، فلك أن تعبر عن تفهمك لمشاعر محدثك، مع الاعتذار له بلطف عن عدم قدرتك علىٰ الوفاء في هذا الوقت بما يحتاجونه من استماع وإنصات، بدلًا من مواجهتهم بالصراخ والغضب أو التجاهل والإهمال.

تذكر دومًا، كم هو ممتع لك أن يستمع إليك الآخرون، وكم هو ممتع لهم أيضًا أن تسمعهم أنت كذلك وتفهمهم.



(١٩) حـــوار القلـــوب

يعتبر الحوار أحد ثوابت تعاملك اليومي مع الآخرين، فلا يمر يوم إلا وتدخل في حوار مع أحد أفراد أسرتك أو أصدقائك أو زملائك.

ويعتبر فن إدارة حوار ناجح، أحد دعائم قدراتك وذكائك الاجتماعي؛ لأنه لا يعتمد علىٰ قدراتك أنت فقط؛ بل علىٰ الطبيعة الشخصية للطرف الآخر، وسياسته في الحوار، وقدراتك وذكائك في استيعابها والتكيف معها، وأن تكون أكثر تحكمًا في إدارتها.

إن الحوار الناجح يحتاج إلىٰ أن تكون واعيًا لذاتك، مراقبًا لأفكارك، ملاحظًا لمشاعرك، تعرف تمامًا ما تريد، وأهدافك من الحوار، هل هو للإقناع أم لمجرد التواصل، هل هو للتوصل إلىٰ قرار أم لمجرد عرض الرأي، هل هو للوصول إلىٰ نتيجة عملية، أم هو لتغيير القناعات.

تحتاج أن تكون متحكمًا ومسيطرًا تمامًا علىٰ مشاعرك وأفكارك ولغة جسدك، وأن تحفز نفسك وتشحن عواطفك بشكل متواصل نحو الهدف من الحوار، وأن تكون حريصًا كل الحرص علىٰ عدم إثارة أي مشاعر سلبية لدىٰ الطرف الآخر، حتىٰ لا تغلق نافذة التواصل المفتوح، وحتىٰ تحافظ علىٰ انفتاح عقله وقلبه وحواسه، واستعداده لتقبل حديثك.

كما تحتاج أن تكون متفهمًا لأفكار ومشاعر وموقف الآخر، وأن تحدد نقطة الاختلاف بينكما بدقة، وأن تكون مستمعًا جيدًا ومتعاطفًا مع مشاعر الآخر، لدرجة الاستيعاب الكامل له.

فحوارك مع إنسان ينتهج السياسة الهجومية لا بد أن يتركز أساسًا علىٰ سياسة التهدئة، وهي عدم إثارة انفعاله بقدر المستطاع، من خلال التحكم الكامل في مشاعرك وكلماتك وتعبيراتك غير اللفظية (لغة الجسد).

أما التحاور مع إنسان ينتهج السياسة الانسحابية، فيكون بتشجيعه المستمر علىٰ إبداء رأيه وطرح أفكاره والتعبير عن مشاعره، فلا يغرنَّك سكوته وموافقته، فقد يحمل في قلبه الكثير مما لا يريد أو لا يستطيع البوح به.

والتحاور مع إنسان عاطفي يعتمد علىٰ مشاعره في اتخاذ القرارات، غير التحاور مع إنسان عقلاني منطقي يعتمد علىٰ المعلومات والمعطيات والحقائق الواقعية.

والتحاور مع الذكر يختلف عن التحاور مع الأنثىٰ، والحوار مع الطفل يختلف عن التحاور مع الراشد، ويختلف عن التحاور مع الكبير في السن.

كذلك تحتاج امتلاك القدرة علىٰ التأثير علىٰ الآخر، بإقناعه بوجهه نظرك، أو الوصول إلىٰ حل وسط، والبحث عن نقاط الاتفاق، أو حل للمشكلة بطريقة مبدعة بعيدة عن آراء الأطراف؛ بحيث تخرجان من النقاش بمشاعر إيجابية عند كل منكما.

ولن نتطرق في ذلك إلىٰ مهارات الإقناع، والتفاوض، والتسوية، وحل المشكلات، والعصف الذهني؛ لأنها مهارات مجالها الدورات التدريبية، ولكني أريد التأكيد علىٰ أهمية مثل هذه المهارات في حياتك العامة، وكيف تجعل علاقتك الزوجية مجالًا للتدريب علىٰ هذه المهارات.

اجعل تركيزك أثناء الحوار ينصب علىٰ هدف واحد، هو: كيف تجعل الحوار إيجابيًّا من الناحية العاطفية، أي: كيف تخرجان (أنت وشريكك) بمشاعر إيجابية بعد انتهاء الحوار، بمعنىٰ كيف يمكننا أن نختلف دون أن نجرح المشاعر علىٰ الأقل؛ والأجمل أن نخرج من الحوار وقد زدنا في رصيد الحب والود والاحترام والتقدير.

فعندما تشتعل مشاعر الغضب أثناء الحوار تغطي علىٰ العقل، وتفقد الطرف الثاني القدرة علىٰ فهم واستيعاب وتقدير ما تقوله، وتتولد لديه الرغبة في الانتقام، وفي استفزاز مشاعرك أيضًا، ويتوقف تمامًا عن الفهم.

إن المحافظة علىٰ قدر من مشاعر المودة، أو علىٰ الأقل جعل الحوار منطقيًّا بحتًا، لا تصاحبه مشاعر سلبية، يجعل الطرف الآخر أكثر تقبلًا للكلام، وأكثر فهمًا، وأكثر قدرة علىٰ الاقتناع، أو علىٰ الأقل احترام ما تقوله.

الحوار أحد وسائل التواصل والتقارب والتحاب والتواد، ولكننا للأسف جعلنا هدفه السجال وتسجيل النقاط، والفوز، وإفحام الآخر، وبيان خطئه، فخسرنا علاقاتنا واحترام بعضنا لبعض.

هناك من يلجأ إلىٰ أسلوب الصراخ، والتلفظ بألفاظ نابية، أو جارحة

لا تليق، لإحراج وإسكات الطرف الآخر، حتىٰ يخرج هو منتصرًا، دون الاهتمام أو النظر لما يشعر به الآخر!

وقد يلجأ أحد الطرفين أحيانًا إلىٰ الانسحاب بالإذعان للطرف الآخر، مخافة تصاعد التوتر وزيادة الخلاف، ولكن هذا الانسحاب قد يتحول إلىٰ غضب داخلي موجَّه إلىٰ الانتقام لاحقًا دون وعي أو إدراك!

ما أجمل أن تسود جلسات الحوار بعض اللمسات المشاعرية، من ابتسامة مريحة، ونظرات حب وود، وتلامس جسدي معبِّر، بإمساك يد من تحاوره، أو وضع يدك علىٰ كتفه أو علىٰ فخذه، مع كلمات الاحترام: «أحترم رأيك، كلامك وجيه، أقدر طريقة تفكيرك».

قدرتك علىٰ إدارة حوار ناجح عاطفيًّا، من خلال كلماتك ومشاعرك وتعبيراتك، يدل علىٰ نضج وجداني وحسن إدارة للذات وللعلاقات.



(٢٠) جلســة مصارحــة

العلاقة الزوجية علاقة فريدة، فكل طرف فيها يحتاج إلىٰ الآخر، وكل طرف فيها يشبع احتياجات الآخر، وهذا هو سر ديمومتها وروعتها.

ونحن بالفعل نواجه مشكلة في التعرف علىٰ احتياجاتنا بشكل واضح وصحيح وصريح، فالزوجات يشكين من أن «شيئًا ما» ينقصهن، والرجال يعبرون بكلمات عامة لا تعبر عن رغباتهم الحقيقية.

إنك تحتاج إلىٰ البحث في مكنونات نفسك عن احتياجاتك، وتحديدها تمامًا، وهذا -لا شك- أمر صعب، والأصعب هو التعبير عنها في كلمات محددة، والأكثر صعوبة هو البوح بها والإفصاح عنها لشريك حياتك، والأشد صعوبة هو الخوف من رد فعل هذا الشريك تجاه بوحك بهذه الاحتياجات.

معظم الناس لا يستطيعون تحديد احتياجاتهم، يشعرون بالألم؛ لكنهم لا يدركون أسبابه، مثل الذي يشعر بألم في بطنه؛ لكنه لا يدري سببه، هل هو من المعدة أم من القولون أم من أشياء أخرىٰ!

فإن كنت لا تعلم حقيقة ما تشعر به، وإن كنت لا تعلم أسبابه، فلا تلقي باللائمة علىٰ شريك حياتك. إن كنت لا تفهم نفسك فكيف يفهمها

الآخرون؟

هذا الأمر يعتمد علىٰ مهارة الوعي الذاتي، وفهم النفس، وهي مهارة لا تتوفر لكثيرين، وتحتاج إلىٰ كثير من التدريب.

وقد يشعر الإنسان ويدرك تمامًا ما يحتاج إليه، ولكنه يفشل في التعبير عن احتياجاته في كلمات واضحة مفهومة للآخر، ويخونه التعبير في كثير من الأحيان.

يشكو الزوج من أن زوجته لا تهتم به، وهو يحتاج منها الاحترام، والزوجة تشكو من لا تشعر بأن زوجها يحبها، وهي تحتاج منه التعاطف. فهذا الأمر يحتاج إلىٰ مهارة لغوية تعبيرية خطابية لا تتوفر أيضًا لكثيرين.

ورأيت بعض من يتزوجون أكثر من مرة، من الرجال والنساء، يفعلون هذا للبحث عن شريك يشبع حاجاتهم التي لا يعرفونها هم أصلًا!

إن حل هذه المشكلة يكون بمزيد من تفنيد التفاصيل وتحليلها، والتعبير عنها بكلمات وسلوكيات عملية محددة وواضحة.

علىٰ سبيل المثال:

* يقول الزوج: أتمنىٰ عندما أعود إلىٰ المنزل بعد يوم عمل شاق:

أن أجدك في استقبالي بهيئة جميلة وابتسامة مشرقة، وأن أشعر بشوقك إليَّ.

أو: أن تسأليني عن أحوال عملي وظروفه، وتكونين بجانبي عندما أغير ملابسي.

أو: أن يكون الطعام جاهزًا.

أو: أن تتوقفي عن الشكوىٰ في هذه اللحظات.

* تقول الزوجة: أتمنىٰ عندما ترجع إلىٰ البيت أن:

تترك مشكلات العمل علىٰ باب البيت.

أو: أن تقبل عليَّ بابتسامة وتقبِّلني وتحتضنِّي.

أو: أن تسألني عن حالي وكيف قضيت يومي.

أو: أن تجلب لي معك شيئًا أحبه.

إن كونك أكثر تحديدًا لاحتياجاتك في كلمات وسلوكيات محددة، سيسهل عليك فهم وإدراك ماذا تريد من شريك حياتك تمامًا، وسيكون من السهل أن يفهمها الآخر.

فليس من العدل أن تلوم شريك حياتك؛ لأنه لا يقرأ احتياجاتك من نفسه ويشبعها، في حين أنك أنت نفسك لا تعرف ما هي هذه الاحتياجات. إنه ليس باستطاعته قراءة أفكارك، وتخمين ما تريده تحديدًا.

الأمر الآخر الأكثر رعبًا، والذي يخافه كثيرون، هو الإفصاح عن هذه الاحتياجات، والخوف من ردود أفعال الطرف الآخر.

فقد يشعر الآخر بالانتقاد، ويبادر إلىٰ التبرير والهجوم المضاد، وقد يسخر من هذه الاحتياجات ويستهزئ بها، وقد يتغافل عنها ويتجاهلها وكأنك لم تقل شيئًا، وهناك من يقول: «ولماذا أطلب؟ المفروض أن يفهمني من دون طلب»، وقد يكون لدىٰ الشريك -أحيانًا- قدر من

الاستغلال، فيستغل هذه الاحتياجات ضدك، ويسعىٰ إلىٰ ابتزازك أو إذلالك حتىٰ يلبي لك هذه الاحتياجات!

لقد رأيت من تحتاج إلىٰ العلاقة الحميمية بمعدل زائد، وهو يستغل احتياجها هذا استغلالًا سيئًا، فيهجرها بالأسابيع تحت دعوىٰ التأديب، لإخضاعها له وتنفيذ رغباته التي قد لا تكون من حقه! وقد رأيت في المقابل أيضًا من تستغل احتياج زوجها إلىٰ العلاقة الحميمية، فتستنزفه ماديًّا وتزيد من طلباتها.

أعلم تمامًا أن التعبير لشريك حياتك عن احتياجاتك فيه كثير من المخاطرة، وقد يؤدي إلىٰ ألم مضاعف؛ خصوصًا لو وُوجه بالسخرية أو الهجوم أو التجاهل. ولكنه أمر مهم للطرفين من أجل تحسين العلاقة بينكما، فمع الإهمال وعدم المصارحة يحدث الاستياء، ويتولد الكبت، ويتباعد الطرفان أكثر فأكثر مع مرور الأيام، وتمضي الحياة، ولا يدريان لماذا يحدث كل هذا!

لحل هذه المشكلة، جرِّب مع شريك حياتك «جلسة مصارحة»، علىٰ أن تتم هذه الجلسة في لحظات الهدوء النفسي، بعيدًا عن التوتر، في أوقات تكونان قريبين بعضكما من بعض.

قدم للموضوع بكلمات المدح والثناء علىٰ شريكك، فهي تعمل عمل السحر، واذكر له ما يعجبك فيه من مزايا وصفات وسلوكيات، ثم اسأله: ما الذي يعجبك فيَّ أنا؟

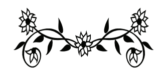
بعد هذه المقدمة الإيجابية من الطرفين، اذكر سلوكًا واحدًا فقط تتمنىٰ

أن تراه منه، وشجعه علىٰ ذكر سلوك واحد فقط يتمنىٰ أن يراه منك، ثم تعاهدا أن ينفذ كل منكما هذا السلوك الذي يرغبه الآخر منه.

لكن هذه الجلسة تحتاج منكما إلىٰ تفرغ تام، وإلىٰ إغلاق التلفاز والهاتف، وعزلة عن الأطفال، والبعد عن كل ما يمكن أن يشغل أو يشتت الذهن.

وتذكر جيدًا أن شريك حياتك يأتمنك علىٰ جوانب حساسة جدًّا من شخصيته، ويكشف لك عن نقاط ضعفه واحتياجاته التي يريد منك أن تلبيها وتعوضها، فتعامل مع طلباته باحترام ووقار، حتىٰ وإن لم تكن مقتنعًا بها، فإن في كل نفس شيئًا من ضعف الطفولة وعجز الهِرَم، قد لا تستوعبه ولكنه حقيقية.

احذر من السخرية أو الاستهانة أو التجاهل، فهي أمور مؤلمة للغاية، ولا تصدر أحكامًا من قبيل: «أنتِ تافهة، أنتَ أناني، أنتِ ظالمة، أنتَ بخيل...»، احذر، وتعامل مع الموقف بمنتهىٰ الحساسية والحرص، كما تتعامل مع تحفة باهظة الثمن.



(٢١) انتقاء الكلمات

قال أحدهم قديمًا: «يملك اللسان قوة الإحياء والإماتة»، ويقول الآخر: «الكلمة الطيبة تبعث في القلب الحياة من جديد»، وقبل هذا وذاك، يقول الله سبحانه: ﴿أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ ٱللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِى ٱلسَّمَآءِ ﴿٢٤﴾ تُؤْتِىٓ أُكُلَهَا كُلَّ حِينٍۭ بِإِذْنِ رَبِّهَا ۗ وَيَضْرِبُ ٱللَّهُ ٱلْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ ﴿٢٥﴾﴾[(١)]، ويقول رسوله الكريم ﷺ: «الكلمة الطيبة صدقة»[(٢)].

كلنا نتوق إلىٰ الكلمات الطيبة، ونحبها من غيرنا، وبالتأكيد غيرنا أيضًا يحبها منا. هذه الكلمات هي مفاتيح القلوب، فلماذا لا نقولها؟ لماذا نبخل علىٰ شريك الحياة بكلمة تشجيع وتحفيز؟ لماذا نضن عليه بكلمة تقدير أو مجاملة رقيقة؟ لماذا الشح في كلمات المدح والإطراء؟

ربما لأننا لم نتعود علىٰ سماعها في صغرنا، فقد تعودنا علىٰ تلقي الأوامر وأساليب النقد واللوم من آبائنا ومعلمينا ورؤسائنا في العمل! وبالتالي ورثنا ذلك منهم فلم نتعود علىٰ قولها!

---

(١) الآيتان ٢٤ و٢٥ من سورة إبراهيم.

(٢) رواه البخاري ومسلم.

ربما لأننا لا نشعر بها؛ حيث تعودنا علىٰ رؤية السلبيات والأخطاء في الآخرين فقط، دون مزاياهم.

أو ربما لاعتقادنا الغريب والعجيب بأن حلاوة اللسان نفاق وخداع، أو علىٰ الأقل تكلف وافتعال!

ربما بسبب إحساسنا بالنقص؛ حيث لا نرىٰ في أنفسنا ما يستحق المدح، ولا نتأثر بكلمات الإطراء التي نسمعها، ولا نصدقها، ونتوقع من الآخرين أنهم كذلك أيضًا.

ومن الممكن أن تكون هذه الأسباب مجتمعة هي السبب، وهذا ما أدىٰ إلىٰ ما نعيشه من جفاء وعناء وجفاف في العلاقات المختلفة، وإحساس بالوحدة وسط الأصدقاء والأحبة.

هناك قلوب تحتاج بشدة إلىٰ مثل هذه الكلمات الطيبة الرطبة الحلوة، ولا يمكنها أن تعيش، ولا أن تواصل حياتها، ولا أن تنجح، إلا بها.

إن كثيرًا من قصص الناجحين تلمس فيها أثر كلمات التشجيع والتحفيز التي سمعوها من أشخاص بعينهم، فأحدثت نقلة في حياتهم.

علىٰ سبيل المثال: زوجتك زاد وزنها؛ فتسخر منها، أو تطلب منها بشكل مباشر أن تنقص وزنها، أو تلومها، أو تقارنها بالأخريات، وبالطبع ذلك يجرحها ويؤلمها بشدة؛ لأنك تتهمها في أنوثتها، وتشعرها برفضك لهيئتها، حتىٰ وإن استجابت لك، فإنها تستجيب تحت وطأة الشعور بالذنب، أو للهروب من كلماتك اللاذعة، ولن تستمر.

أما إن قلت لها مثلًا: أنت اليوم جميلة! ما أحلاك في هذه الملابس!

أحب تسريحة شعرك تلك! فإن هذا يكسبها الثقة في نفسها وفي شكلها، ويجلب لديها الرغبة في التحسين، وأن تكون جميلة أكثر وأكثر في عينيك. وإن قررت خوض رحلة التخسيس فشجعها، وأظهر الإعجاب بأي تقدم تحرزه في إنقاص وزنها، فإن هذا ما يجعلها تستمر وتنجح.

لا أطلب منك أن تنافق! ولكن أرجو منك أن تبحث عن الجميل الموجود بالفعل فيها وتركز عليه، وتظهره وتمدحه.

وأيضًا -أيتها الزوجة- إن كان زوجك لا يجيد التعبير بكلمات الحب والهيام التي تنتظرينها منه، وأنت تطلبينها بشكل مباشر أو تلحين عليه بسؤال: هل تحبني؟ أو تقارنينه بغيره، أو تلومينه وتوبخينه وتشعرينه بالنقص، فأنت بذلك تجرحينه وتتهمينه في قدراته، وتشعرينه بالرفض وضعف كفاءته كزوج، وإن استجاب فإنه سيقول لك كلمات الحب لمجرد «أداء الواجب» دون روح أو شعور صادق.

أما إن ذكَّرتِه بأيام الخِطبة، وعبَّرتِ له عن سعادتك الغامرة بأي كلمة طيبة يقولها لك مهما كانت بسيطة، وشكرتِه عليها ومَدَحتِ لسانه الجميل، فسيتشجع أن يزيدك ويغدق عليك بحلو الكلمات.

لا تنافقي، ولكن أظهري الجميل الموجود بالفعل لديه وركزي عليه مهما كان بسيطًا، وشجعيه وامدحيه، فإن هذا يكسبه الثقة في نفسه، وأنه قادر علىٰ قول ما يسعدك، ويجعله راغبًا في تحسين نفسه وتطوير مهارة التعبير عن الحب بالكلمات.

ليس الحب أن تحصل علىٰ ما تريد؛ بل الحب أن تقدم لحبيبك ما

يريد. فكلمات المدح والإطراء والتشجيع والثناء، والعبارات التي تصف المشاعر الإيجابية، كمشاعر الامتنان من شيء قدمه، أو الفخر بإنجازاته، أو الإعجاب بقدراته، أو الاستحسان لأفعاله، تخلق في البعض الإحساس بالإثارة والإيجابية والحماسة لتقديم ما تريده منه.

إننا في أَمَسِّ الحاجة إلىٰ الكلمة الطيبة التي تحيي موات قلوبنا، وتروي جفاف مشاعرنا، لتزهر أشجار قلوبنا، فتثمر، وتؤتي أكلها كل حين بإذن ربها.



(٢٢) وقت السكن

الحياة تشبه مشوارًا في وسط البلد: زحام، ضجيج، عوادم، تلوث، حر، تتحرك بسرعة حتىٰ لا تدهسك السيارات، عقلك في شدة تركيزه حتىٰ لا تضل الطريق، مشاعرك متقلبة ومتغيرة بشكل سريع، فهذا يوشك أن يدهسك بسيارته فتغضب، وأم تهرول وسط الزحام تجر أطفالها الثلاثة تستثير لديك مشاعر الرحمة، ثم تفاجأ بوكزة من أحدهم وهو يمر بجوارك، فتستشيط غضبًا مرة أخرىٰ، وتتولد لديك رغبة الانتقام، ثم تقع عيناك علىٰ عجوز يتسول فتشعر بالشفقة! ومع اختلاط الأفكار والمشاعر تحتاج دائمًا إلىٰ التصرف السريع والحركة الدؤوبة المستمرة.

وسط كل هذا الزحام والارتباك والتخبط، تحتاج بين فينة وأخرىٰ إلىٰ وقت مستقطع، تستطيع فيه أن تلتقط أنفاسك، وتلم شتات أفكارك، وتهدئ مشاعرك، وتريح جسدك، وترقىٰ بروحك.

ويختلف الناس في تفضيلاتهم ورغباتهم في كيفية قضاء هذا الوقت،

فمنهم من يحب قضاءه مع الأصدقاء أو الأهل، ومنهم من يفضل أن يقضيه أمام التلفاز، والبعض أمام شاشات الكومبيوتر، وقد لا تحقق لهم هذه الوسائل الهدوء النفسي الذي ينشده.

إن شريك حياتك مثلك تمامًا، يحتاج إلىٰ بعض الوقت معك كما تحتاجه أنت. فنصف ساعة تجمعكما يوميًّا كفيلة بتحقيق ما ترغبان فيه من الهدوء ولم الشتات وهدأة الروح، أو ما يسميه القرآن: «السكينة».

وللأسف يجهل كثير من الأزواج كيف يقضون هذا الوقت سويًّا بما يحقق ثمرته.

إنكما تحتاجان إلىٰ الاتفاق علىٰ وقت محدد، بعيدًا عن التلفاز والهاتف والأطفال، وكل ما يلهي. يعطي فيه كل منكما للآخر كامل الاهتمام، ويبذل جزءًا من وقته، ويعطي نفسه وتفكيره ومشاعره، وما أجملها من هديه!

تحتاج النظر إلىٰ عينيه، إلىٰ أن تمسك بيديه، إلىٰ أن تقول له: تكلم بما تريد فأنا أسمعك، أنا أفهمك، أنا أشعر بك وبمشاعرك، وستجد مني كل تعاطف ورحمة وحب.

إن الناس يختلفون في قدرتهم علىٰ التعبير عن ذواتهم، فمنهم من لديه القدرة علىٰ التعبير، وسرد ما حصل له خلال اليوم، ووصف كيف كانت مشاعره ومشاغله، وكيف تصرف تجاه المواقف المختلفة. ومنهم من يفضل الصمت والاستماع.

إن محاولتك التعبير عن نفسك أمر مريح للغاية، لك ولشريك حياتك؛ حيث يشعره بثقتك فيه، وبحبك له.

يمكنكما -مثلًا- أن تتحدثا عن ذكرياتكما الجميلة سويًّا، أن يتحدث كل منكما عن طموحاته وخططه المستقبلية، وأن يطلب من الآخر مجرد الاستماع والتشجيع، وليس التقييم والحكم.

يمكنكما تحديد وقت للتمشية سويًّا متشابكي الأيدي، كما كنتما تفعلان سابقًا، وتدعوها لشرب شيء، ولو كان عصير قصب، أو لعشاء في مكان جميل، ولو كان مجرد بيض وسميط علىٰ الكورنيش!

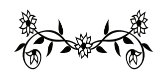
يمكنكما أن تلعبا لعبة ما، أو تشاهدا فيلمًا في السينما، أو تمارسا أي نشاط تستمتعان بممارسته، أو تجربا أنشطة جديدة، حتىٰ ولو بدت مجنونة أو تعتقدان أنها لا تناسب سنكما، مثل الجري سويًّا، أو ركوب الدراجة أو الخيل.

تهيئي وتزيني لهذا اللقاء عزيزتي، وحاولي أن تلقي همومك خلف ظهرك ووراء الأبواب، واستعدي له كعروس تشتاق إلىٰ لقاء حبيبها.

وتهيأ وتزين لهذا اللقاء عزيزي، وحاول أن تحاصر مشاغلك وتحبسها في بؤرة مخية محدودة، واستعد كمحب يشتاق إلىٰ لقاء حبيبته.

لا يكن أي منكما موجودًا بجسده فقط، فالأهم هو الوجود الفكري والعاطفي والروحاني، وهذا لن يتأتىٰ إلا بالاتفاق سويًّا علىٰ هذا الأمر، وإدراك أن هذه اللحظات مهمة لكما، كي تستعيدا السكينة، وتسري الحياة في شبكة الأعصاب العاطفية.

إن تخصيص وقت لكما معًا يوميًّا، أنتما فقط، أو حتىٰ وقت أسبوعي، يزيد في رصيد كل منكما لدىٰ الآخر، ويجدد المشاعر، ويزيل الغمام، لتسطع شمس الحب من جديد.



(٢٣) لو بيحبني لازم يتغير

«يمكن لعلاقتي الزوجية أن تكون رائعة، إذا غيَّر شريك حياتي طباعه وعاداته»!

خرافة كبيرة يعيشها المقبلون على الزواج خلال فترة الخِطبة التي تظهر فيها عيوب الآخر الشخصية، ويأملون في تغييرها بعد الزواج.

وقد تظهر هذه العيوب بعد الزواج، ويسعون في تغييرها بشتى الطرق، ويؤجلون سعادتهم حتى تتغير.

وقد يغريهم حدوث بعض التغيير خلال فترة الخِطبة، نتيجة مشاعر الحب، أو الرغبة في إرضاء الآخر ورسم صورة ذاتية مثالية له في هذه الفترة؛ ولكن الشعلة لا تلبث أن تنطفئ وتهدأ، و«ترجع ريما لعادتها القديمة»!

حقيقة لا يصدقها كثيرون:

الشخص الوحيد الذي تملك تغييره هو أنت نفسك.

إنك لا تملك تغيير الآخرين إلا إن أرادوا هم التغيير، ودورك حينها هو مجرد الدعم والمساعدة والتشجيع والتأييد.

ودائمًا ما أقول لزوَّاري ومن يطلبون مشورتي: لو كنا نملك وسيلة مؤكدة لتغيير الآخرين، لكان ربنا قد علمها لأنبيائه المرسلين، حتىٰ يُخرجوا الناس من ظلمات الكفر إلىٰ نور الإيمان، ولكن تظل سنة الله -تعالىٰ- في خلقه، أن إرادة التغيير تنبع من الداخل أولًا، ويدعمها أو يحبطها الخارج.

وما دمت تشعر بأن تعاستك ناتجة عن تصرفات وأفعال شريك حياتك، فإنك تعفي نفسك من المسؤولية عن سعادتك، وتلقي باللوم كله علىٰ الطرف الآخر، وهذا يجعل تركيزك منصبًّا علىٰ: كيف أحثه علىٰ التغيير؟

إنك لا تملك تغيير الآخرين، ولكنك تملك القدرة علىٰ احتواء عيوبهم، كما تملك القدرة علىٰ تغيير ردود أفعالك أنت تجاه هذه العيوب، مما يحد من أثرها ومضارها.

من حقك تمامًا أن تطالب بتحسين طرق التواصل، وأن ترفض الأساليب المسيئة في الاتصال بينكما، ولكن ليس من حقك أن تطالب بتغيير الطباع والسمات الشخصية.

علىٰ سبيل المثال: لن تستطيع تغيير الشخص العصبي، ولكن بدلًا من أن تقابله بعصبية وضيق فيشتعل الموقف الصغير ويتحول إلىٰ حريق دائمًا، يمكنك أن تتعلم كيف تقابله بهدوء، وأن تتحكم في تصرفاتك وسلوكياتك حتىٰ يهدأ الموقف ويزول سريعًا. أنت بحاجة إلىٰ التعلم والتدريب علىٰ كيفية التعامل معه في مثل هذه المواقف.

ويمكن بالحوار الهادئ في أوقات الصفاء، أن يحدد هو لك تمامًا المطلوب منك عندما تثور ثورته، وأن تتعلم كيف تتجنبها وكيف تتعامل معها.

ستعرف منه: هل يهدِّئ من روعه وقت الغضب، السكوت؟ أم الانسحاب إلىٰ مكان آخر؟ أم الحديث الهادئ؟

هل يحتاج إلىٰ جرعة حنان و«طبطبة» وقبلة علىٰ جبينه حتىٰ يهدأ؟

هل يحتاج إلىٰ العزلة والانزواء إلىٰ مكان هادئ حتىٰ يصفو؟

تعرَّف بنفسك علىٰ ما يريده منك في أوقات ثورته، وتفاهما معًا حول كيف يمكن أن تقللا تكرار هذه الثورات، أو حتىٰ التقليل من حدتها، لتستطيعا احتواء هذه اللحظات وتجاوزها.

وهذا -بالتأكيد- لا ينفي أبدًا أن يتحمل الآخر المسؤولية عن أقواله وأفعاله وقت الغضب، ولكننا نتعاون للتهدئة واحتواء هذه الأوقات العصيبة.

الشخص العنيد بدلًا من أن تعامله بالعند نفسه، وبالتشبث بالرأي، يمكنك -ببساطة- عدم رفض رأيه، وإظهار الموافقة المبدئية، حتىٰ تذهب نوبة العناد وتهدأ.

يمكنك تقديم بعض التنازل وقتها حتىٰ يهدأ العناد، مع تحميله مسؤولية قراره.

يمكنكما مناقشة هذا الأمر بهدوء حتىٰ يتسنىٰ لكما التعامل الأمثل مع

نوبات العناد.

أما الشخص الحساس الذي يفسر كل تصرف علىٰ أنه إهانة شخصية له، فبدلًا من الاستمرار في الدفاع عن نفسك وإبراز حسن نياتك، اعتذر -ببساطة- عمَّا سببته له من أذىٰ، فقد يكون هذا مُرضيًا له في مثل هذه اللحظة.

الأمر يعتمد علىٰ مدىٰ تقبل واستيعاب واحتواء الطرف الآخر، مع الاجتهاد المتواصل من الطرف المسيء للتخفيف من حدة طباعه.

نحن بشر، وكل منا لديه نقائص في جوانب معينة من شخصيتنا، وأنا أظن أن الزواج بيئة عملية تدريبية ثرية، لتنمية المهارات العاطفية والاجتماعية وقدرات التواصل الناجح، في وجود الداعم والمشجع والمساند لإكمال هذا النقص أو إصلاحه.

نحن أيضًا مختلفون في الطباع والسمات الشخصية، وقد يكون الاختلاف نعمة ونحن لا نشعر، وقد يكون ما نراه عيبًا في الطرف الآخر هو فضل من الله علينا، حتىٰ تستقيم الحياة، فالزوج الطموح الذي يرىٰ زوجته خاملة ميالة إلىٰ بيتها فقط دون الأنشطة خارجه، قد يكون هذا خيرًا له، لترعىٰ بيته وأولاده الذين لا يجد وقتًا لرعايتهم.

والمرأة العقلانية التي يراها زوجها خالية من المشاعر، قد تحسن إدارة البيت وحل مشكلاته، واتخاذ القرارات، وتسيير المركب وحمايتها، والقيام بأمور لا يقدر هو علىٰ القيام بها.

والزوج الصريح الذي تراه زوجته دائم النقد لها، و«لا يعجبه العجب»،

قد يكون أفضل من الكتوم الذي يدفن مشاعر الغضب، ويخرجها بشكل انسحابي، أو بطريقة سلبية غير مباشرة.

كلنا لدينا نقائص وعيوب واختلافات قد تصل إلىٰ مشكلات نفسية، تشكل نتوءات واعوجاجات في الشخصية؛ لكننا لدينا القدرة أيضًا علىٰ تقبل هذه العيوب، وعمل تجاويف نستوعبها فيها ونحتويها.

كلنا نملك القدرة علىٰ احتواء عيوب الطرف الآخر، ولكننا لا نملك إرادة ذلك، ونظل نضغط في اتجاه تغييره حتىٰ يحدث الانفجار.

فالاحتواء والسكن إرادة وقدرات، يمكن أن ينموا ويتطورا بالتدريب المستمر.

أنت حقيقةً لا تملك تغيير الآخر. كل ما تملكه هو تغيير ردود أفعالك، مما يحد من العيب أو يقلل من نوبات تكراره، أو يقلل من آثاره ونتائجه، مع محاولات الآخر للتخفيف من حدة وتكرار لحظات الضعف.

لا تُلقِ باللوم دومًا علىٰ شريك حياتك، وتطلب منه أن يتغير هو وحده. ابدأ أنت أيضًا بنفسك.



(٢٤) لو بيحبني لازم يستحملني!

تنتابنا لحظات من الغضب والإحباط واليأس والقلق والخوف والحزن، ويعتقد كثيرون أن التنفيس عن مثل هذه المشاعر هو الحل لتهدئتها، وأن العلاقة الزوجية الناجحة تجعلك تنفس عن كل مشاعرك بحرية تامة. وتسمع دومًا من كلا الزوجين: «لو بيحبني يبقىٰ لازم يستحملني»!

يدخل الزوج بيته بعد يوم عمل شاق، نفسيًّا وعصبيًّا وجسمانيًّا، وبعد توتر عظيم في زحام المواصلات، والتعامل مع شخصيات صعبة المراس، فيعبِّر عن مشاعره بالصراخ والصياح وأحيانًا السباب داخل البيت؛ لأسباب تبدو تافهة! وقد تستقبله زوجته التي عانت أيضًا من يوم عمل شاق أو من رعاية لأطفال صغار وإدارة للبيت، بالصراخ والصياح أيضًا لأسباب لا يراها هو مقنعة. ويشتكي الزوجان معًا من عصبية الأطفال وشجارهم المستمر، ويتحول البيت إلىٰ ساحة معركة بين الجميع، ويفقد الهدوء والسلام، بدلًا من أن يكون سكنًا ينعم فيه الجميع بالهدوء والسكينة.

وقد يعبر أحد الزوجين عن مشاعره تجاه الطرف الآخر دون انتقاء للكلمات، بحجة: «لا بد من أن أكون صريحًا معه»! وينسىٰ أو يتناسىٰ أن ما ينطق به من كلمات في لحظة عابرة، قد يجرح الآخر؛ بل قد يترك

فيه طعنة غائرة يستمر أثرها وقتًا طويلًا، ويصعب علاجها، وقد تقتل فيه أحاسيس الحب والمودة تجاه شريكه.

كلماتك التي قد تقولها في لحظات الانفعال، ولا تدري أثرها الفعلي علىٰ شريك حياتك، يمكن أن تتسبب في موت علاقتك به بشكل بطيء، أو سريع.

وهذا لا يعني أن تكبت مشاعرك أو أن تتجاهلها؛ بل لا بد أن تعترف بها، وتحدد أسبابها بالضبط، فقد يكون شريك حياتك ليس له أي علاقة بإحباطاتك الخارجية، فما ذنبه لتعاقبه بإطلاق رصاص كلماتك عليه؟! إن ذلك يولِّد لديه إحساسًا بالظلم والقهر!

مشاعرك أنت المسؤول عنها، وعن حسن إدارتها والتعامل معها بشكل لا يجرح من تحب، فلا تتكلم أبدًا وأنت منفعل، تكلم بعد أن تهدأ حتىٰ تعي ما تقول.

وكما ترىٰ أن شريك حياتك يجب عليه أن يتحمل ثورتك ولحظات انفعالك، فالأوجب والألزم أن تحرص علىٰ عدم إيذائه بكلماتك الجارحة أثناء هذه الحالة!

إن العلاقة الزوجية الناجحة هي التي تنفس فيها عن كل مشاعرك بحرية؛ لكن بشرط ألا تؤذي شريكك نفسيًّا أو جسديًّا.

من حقك أن تغضب، ولكن ليس من حقك أن تؤذي الآخرين، فحقك في «التنفيس» عن هذا الغضب يتوقف عند حق الآخرين في أن ينعموا بالأمان والسلام والكرامة واحترام المشاعر.



(٢٥) لو بيحبني لازم يفهمني

من أساسيات العلاقة الزوجية الناجحة: القدرة علىٰ التفاهم. والتفاهم يعني قدرة الطرفين علىٰ فهم بعضهما لبعض بشكل صحيح. والفهم لا يعني فهم السلوكيات الظاهرة فقط؛ بل فهم ما وراء السلوك من مشاعر وأفكار ومعتقدات وقيم واحتياجات ودوافع وتوقعات.

والحب وحده لا يُحدِث التفاهم، فعبارة: «لو بيحبني لازم يفهمني» هي إحدىٰ الخرافات التي يدعيها البعض.

التفاهم بين طرفين يقتضي أن يفهم كل طرف منهم ذاته أولًا، ويعلم لماذا يتصرف هذه التصرفات، ولماذا يقول هذه الأقوال، وماذا يقصد تحديدًا من ردود الأفعال، ويفهم مشاعره وتفسيراته للأحداث، ويكون واعيًا لأفكاره وتوقعاته وقناعاته، وهي مهارة مهمة، تسمىٰ مهارة الوعي بالذات.

أيضًا، التفاهم يتطلب أن يكون كل طرف قادرًا علىٰ التعبير عن نفسه ومشاعره وأفكاره بشكل واضح وجيد.

التعبير عن الذات بهذا الشكل هو ما يجعل الطرف الآخر يفهم ويتفهم بشكل صحيح؛ لكن الصمت وتوقع الفهم من الطرف الآخر

يجعله يحتار ويقع في دائرة التخمين التي قد تذهب به بعيدًا في اتجاهات وتوقعات وتصرفات سلبية، تزيد الأمر سوءًا وتولد من المشكلة التي قد تكون بسيطة مشكلات معقدة، بما يفتحه ذلك من أبواب الشك وسوء الظن وإصدار الأحكام الجائرة.

قد يفهمك شريكك -أحيانًا- دون أن تتكلم، لكن هذا يحتاج لكي يحدث -في هذه الأحيان- إلىٰ زمن طويل من العِشرَة والمعايشة والفهم العميق والتفاهم الوثيق عبر هذا الزمن، وليس في بدايات الحياة والتعامل بينكما.

يحتاج التفاهم أيضًا من الطرفين إلىٰ حُسن الاستماع، وذلك بهدف الفهم، وليس بهدف الرد علىٰ أقواله، أو التحفز لانتقاد ورفض أفعاله. فقبل توجيه أي نقد أو لوم، أو حتىٰ النصح، يفضل الاستماع الجيد للطرف الآخر، فربما يكون له عذره أو أسبابه التي دفعته إلىٰ هذه الأقوال والأفعال، وربما كان يرىٰ الموقف من وجهة نظر مختلفة تمامًا، لو استوعبها الطرف المقابل، فسيعطي العذر ويتفهم الأسباب.

إن الفهم والتفاهم المتبادل بين الزوجين رحلة طويلة من التعبير المتواصل عن الذات، والاستماع باهتمام للآخر، وهو ما نعتبره حجر الأساس للعلاقة الزوجية الناجحة.



(٢٦) الاهتمام ما بيطِّلبش!

«الاهتمام» أحد أدلة وجود الحب والود بين الزوجين، ويكون في أروع صوره -مثله مثل كل المشاعر- إذا كان متبادلًا بين الطرفين، وليس من طرف واحد دون الآخر.

وكل منا له طرقه الخاصة للتعبير عن اهتمامه بشريكه، وكذلك له مداخله الخاصة كي يشعر باهتمام شريكه به.

فهناك زوج يشعر باهتمام زوجته به، بطعام طيب تعده له. وهناك آخر يشعر باهتمامها به من خلال تجملها له وتحسين مظهرها أمامه. وغيرهما يشعر بالاهتمام عندما تشاركه زوجته اهتماماته العملية أو هواياته، أو تتبادل معه الحديث وتدير معه النقاش، وهناك غيرهم الذي يشعر بالاهتمام من خلال إقبال زوجته علىٰ العلاقة الحميمية، وتفاعلها معه فيها.

وهناك زوجة من تشعر باهتمام زوجها بها، بتذكره للمناسبات الخاصة بينهما، وتقديمه الهدايا، وهناك أخرىٰ تشعر باهتمامه بها من خلال تواصله معها، واتصاله بها وهو في عمله ليطمئن عليها ويسألها عن احتياجاتها، وغيرهما تشعر بالاهتمام عندما يشكرها زوجها علىٰ ما تقدمه من جهود

في البيت ومع الأولاد.

إن المشكلات تحدث؛ ليس فقط عند إهمالك الطرف الآخر وعدم اهتمامك به، ولكن تحدث أيضًا بسبب اهتمامك به بالشكل الذي لا يحتاجه! فقد تجتهد في إبداء اهتمامك ولكن من خلال رؤيتك الذاتية، دون النظر إلىٰ احتياجات الشريك، وعليه فإن هذا الشريك لن يرضىٰ أبدًا، ولن يشعر بهذا الاهتمام ولن يقدره، وبالتالي ستشعر أنت بالجحود والظلم، فتتوقف عما كنت تقدمه، ويزداد الأمر سوءًا!

الاهتمام الحقيقي الصحيح، يكون بالتعرف علىٰ احتياجات الشريك وتلبيتها له بالصورة التي ترضيه، فقد يغدق الزوج علىٰ زوجته بالمال، وهي تفتقد إلىٰ كلمات الحب، وقد يغمرها بالكلمات، وهي تحتاج إلىٰ اللمسات. وقد تهتم المرأة بغذاء زوجها وملء معدته بما لذ وطاب، ولكنه يفتقد حسن الاستقبال وجمال المظهر وعنايتها الشخصية بنفسها، وقد تهتم بمظهرها وتلبي شهوته، ولكنه يفتقد تدبيرها لأمور المنزل، ويشكو من تبذيرها، وهكذا.

«الاهتمام لا يُطلَب» مفهوم بعيد تمامًا عن الصواب، والعكس هو الصحيح، فإن افتقدتَ الشعور بالاهتمام، فيجب أن تطلبه.

ليس عيبًا أن نلفت نظر الشريك، تلميحًا وتصريحًا، ونعرفه ونوجهه إلىٰ ما يشعرنا باهتمامه، و«نطلب» منه الاهتمام، علىٰ أن نبدأ بأنفسنا، ونقدم «المثل»، دون انتظار اهتمام الآخر أو بدايته.

و«طلب الاهتمام» يكون بأسلوب رقيق لطيف يمس القلب ويقنع

العقل، ونستعمل فيه كلمات، مثل: «أتمنىٰ، أحب، سأكون سعيدًا لو فعلت كذا...»، دون صراخ، ودون لوم، ودون اتهامات، مع التقديم للحوار بتقدير وشكر ما يقدمه الشريك ويقوم به بالفعل.

يجب أن نقاوم الخجل من الطلب، أو الترفع عنه واستنكافه، حتىٰ لا يستفحل الشقاق بين الزوجين، ويكبر الخلاف. وإن شعر الطرف الآخر بضيقك أو حزنك، وسأل عن السبب، فيجب أن نستثمر فرصة هذا السؤال، ونعبر بوضوح وصراحة عن الأسباب، وعن الاحتياجات، وعن صور الاهتمام التي نطلبها. أما كلمة: «مافيش»، في الرد علىٰ سؤال: «مالك؟»، كلمة مستفزة جدًّا، أيا كان الطرف السائل وأيًّا كان المجيب، وقد تكون تبعاتها خطيرة، إن لم يكن السائل عاقلًا، وعلىٰ درجة عالية من الوعي والصبر.



(٢٧) لازم ندوب في بعض

عندما تتلاقىٰ روحا الزوجين، تحدث بينهما جاذبية عجيبة، فيتقاربان ويتداخلان، وتتحد المشاعر، وتمتزج الأفكار، وتتشابه الطباع، ويشعران كأنهما شخصية واحدة في جسدين مختلفين، وقد ذاب كل منهما في الآخر.

ونسمع من يقول: فلان تغير كثيرًا بعد الزواج، وفلانة تغيرت كثيرًا بعد زواجها، حتىٰ أن من يرىٰ الزوجين بعد فترة من زواجهما يشعر بأنهما متشابهان حتىٰ في ملامح الوجه! ويسمع كل منهما سؤال: هل بينكما قرابة؟!

هكذا يصنع الحب العميق بعد طول العشرة، ومع مساحات الحب والتفاهم والتقارب والامتزاج، وهذه صورة إيجابية ومحببة من الذوبان.

ولكن: هل هناك صورة سلبية ومكروهة للذوبان بين الزوجين؟

نعم، وهذه الصورة منتشرة في المجتمعات الشرقية نتيجة لمفاهيم خاطئة، وثقافة سلبية شائعة، وأعني بهذه الصورة من الذوبان أن تفقد المرأة شخصيتها تمامًا؛ بحيث يكون دورها مجرد تنفيذ أوامر الرجل وطلباته وتعليماته، بشكل مطلق! فتفقد الحق والقدرة علىٰ الإدلاء

برأيها، أو التصرف وفق قناعاتها وأفكارها، أو التعبير عن مشاعرها تجاه المواقف المختلفة!

وأحيانًا قد يحدث العكس، فيذوب الرجل في شخصية المرأة باعتماديته واتكاليته وضعفه أمامها في أي جانب من الجوانب.

هذا الذوبان السلبي يظهر صور عديدة:

مثلًا: عندما تتبنىٰ الزوجة رأيًا مخالفًا لرأي زوجها، وتفقد قدرتها علىٰ الإدلاء به خوفًا من غضبه، أو رغبة في إرضائه، وتتكرر مثل هذه المواقف، يتراكم لديها الاستياء والإحباط، وقد تفقد الزوجة القدرة أصلًا علىٰ النظر في الأمور وتبنِّي الآراء، فتضعف شخصيتها مع الوقت، وتموت قدرتها علىٰ التفكير واتخاذ القرار، نتيجة سنوات من الكبت والقهر. ومع كبت الآراء يحدث كبت أيضًا للمشاعر والأحاسيس، فلا تعبر عن مشاعرها السلبية بحرية، ومع مرور الزمن تُكبت المشاعر الإيجابية أيضًا، وتصاب بالتبلد واللامبالاة.

وأيضًا قد تظهر هذه الصورة السلبية في اعتمادية الزوجة بشكل مطلق علىٰ الزوج في أغلب الأمور الحياتية، حتىٰ إذا غاب عن البيت لأي سبب تنعدم قدرتها علىٰ إدارة البيت بشكل ناجح.

نعم، قد يحدث هذا الذوبان الجزئي أو الكلي بسبب الحب الجارف الذي تحمله المرأة لزوجها، وتعتقد أنها بذوبانها فيه بهذه الصورة تكسب حبه ورضاه، في محاولة لعدم إظهار الاختلافات، وفي محاولة للتقارب، ولكن مع مرور الزمن تفقد شخصيتها وهويتها تمامًا.

وقد يحدث بسبب شخصية الزوج المتسلطة، أو نظرته الدونية إلىٰ المرأة عمومًا وعقلها وأهليتها.

وقد يحدث بسبب تربية الزوجة علىٰ القهر والدونية والتمييز السلبي في بيت والديها.

ونرىٰ هذه الصورة السلبية للذوبان كثيرًا في أوساط الملتزمين دينيًّا، بسبب الفهم الخاطئ لمعنىٰ القوامة، علىٰ أنها التحكم والتسلط والانفراد بالرأي، ولمعنىٰ الطاعة علىٰ أنها طاعة مطلقة كطاعة العبد لسيده!

وقد تحدث هذه الصورة نتيجة محاولة أحد الطرفين تفادي الخلافات التي تنشأ نتيجة اختلاف الآراء، مع عدم قدرتهما علىٰ إقامة حوار بنَّاء للوصول إلىٰ حلول لهذه الخلافات.

والرجال مختلفون حول مدىٰ تقبلهم لهذا الذوبان ومدىٰ استحسانهم له، فمنهم من ينشد المرأة المطيعة التي لا رأي لها، ويكون كل دورها تنفيذ أوامره وخدمته وتربية أبنائه؛ حيث ينفرد هو باتخاذ القرار، وهذا منتشر في بعض البيئات الاجتماعية في أوساطنا العربية.

ومنهم من لا يحب ذلك، ويقول إنه يريد شريكة لحياته، وليس خادمة مطيعة، فهو يستشير زوجته، ويتبنىٰ الرأي الأرجح، حتىٰ وإن كان صادرًا عن زوجته.

ومنهم من يقسم الصلاحيات والمسؤوليات بينه وبين زوجته، فما هو من شؤون البيت يترك لها حرية اتخاذ القرار فيه، وما هو من شؤون خارج البيت فالقرار له فيه.

ومنهم من يعطي كل الصلاحيات لزوجته، ويجعلها تتحمل مسؤولية القرارات بشكل كامل، ويتوقف دوره علىٰ الصرف والتمويل فقط.

وكما تختلف مواقف الرجال إزاء هذا الأمر، تختلف أيضًا مواقف النساء تجاهه:

فمن النساء من ترضىٰ بذوبان شخصيتها في شخصية زوجها، وتعتقد اعتقادًا جازمًا بأن الرجل هو الأقدر علىٰ اتخاذ القرار وحل المشكلات، أيًّا كانت شخصيته، فهو صاحب الأمر والنهي، حتىٰ في أخص خصوصياتها!

وهناك من النساء من تجاهد منذ اللحظة الأولىٰ للحصول علىٰ احترام لرأيها ووجهة نظرها، ومساحة لاتخاذ القرارات؛ لكن عندما تبوء محاولاتها بالفشل فإنها تضطر للقبول بالذوبان كارهة.

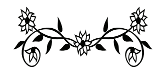
وهناك من تستطيع كسب احترام زوجها لرأيها وقراراتها، من خلال ثقافتها وذكائها وقدرتها علىٰ إقناعه برأيها وحكمتها في إدارة الاختلافات بينهما.

وأرىٰ أن تعلُّم فن الحوار والتدرب علىٰ فنون الإقناع وإدارة النقاش، مهم جدًا لكل من الزوجين علىٰ السواء، حتىٰ لا تتحول النقاشات والاختلافات بينهما إلىٰ صدامات يومية.

إن الزواج علاقة جميلة بين شريكين مسؤولين عن تحقيق الغاية من الزواج، وهذه الشراكة تكاملية وليست تنافسية، بمعنىٰ أن لكل منهما مهارات وسمات ليست لدىٰ الآخر، وتنمو العلاقة وينجح الزواج حين يسعىٰ كل طرف إلىٰ نجاح شريكه أيضًا، وإلىٰ تحفيزه ومساعدته، وتهيئة

الأجواء الإيجابية لتنمية مهاراته وتوظيفها لتحقيق أهداف الأسرة كلها.

وتنجح العلاقة أيضًا عندما يسعىٰ الطرفان إلىٰ الذوبان الروحي والعاطفي فيما بينهما، مع وحدة الرؤية والهدف والمصير، ليكونا كيانًا واحدًا، شعاره التكامل والتعاون والحب.



(٢٨) الملل في الحياة الزوجية

إن ظهور الملل في الحياة الزوجية أمر حتمي لا مفر منه، ويكاد يكون سمة للزواج؛ بل قد يكون الشعور به -من حين لآخر- شيئًا إيجابيًّا؛ حيث يدفع الزوجين إلىٰ محاولة التجديد والابتكار و«إعادة تنشيط» المشاعر، وإنعاش الحياة بينهما.

والملل يأتي من الاستمرارية علىٰ نمط واحد في العيش، ووتيرة متكررة في التعامل، فيبعث في النفس الركود، وانطفاء الحماس، واختفاء البهجة، وضعف الإثارة، والإحساس بالضيق.

ويحاول الإنسان جاهدًا أن يكسر هذا الملل، ويلجأ إلىٰ وسائل قد تكون إيجابية أو سلبية، وإلىٰ طرق قد تكون حلالًا وقد تكون حرامًا، وإلىٰ أفعال قد تكون مقبولة اجتماعيًا، أو إلىٰ أخرىٰ مرفوضة، وإلىٰ مسالك موافقة للقانون أو تخالفه.

وحينما لا يكون الإنسان قادرًا علىٰ الابتكار الإيجابي، أو حينما تكون إمكاناته محدودة، فإن العقل قد يتجه إلىٰ الشر، لزخرفة «جبل الملل» الذي يجثم علىٰ الصدور، وتضيق به النفوس!

الزوجان العاقلان يعيان مشكلة الملل جيدًا، فلا ينساقان إلىٰ

الاستسلام والمعاناة، ويحذران الوسائل غير الصحيحة للقضاء عليه، ويشعران بالمسؤولية المشتركة، فلا يحق لأي منهما أن يحاول القضاء علىٰ شعوره بالملل علىٰ حدة، دون أن يبالي بالطرف الآخر؛ بل يحاولان معًا كسر هذا الملل المتسرب إلىٰ حياتهما، وهذا ليس صعبًا.

إن أوقات الترفيه مهمة، ومن المهم أن تكون متغيرة ومتجددة، تتنوع فيها الأنشطة، وتتجدد فيها الأمكنة، داخل البيت أو خارجه في الهواء الطلق والسماء المفتوحة.

من المهم أيضًا إشباع كل من الزوجين لهواياته واهتماماته، وحبذا لو كانت مشتركة.

وجميل أن يكون لكل منهما أو لهما معًا أصدقاء، بشرط اختيار هؤلاء الأصدقاء بعناية شديدة، فكثير من المصائب -مع الأسف- تأتي من الأصدقاء.

وأحيانًا قد يكون ابتعاد بعضهما عن بعض مؤقتًا، بسفر أحدهما -مثلًا- في رحلة عمل أو لزيارة الأهل، مفيدًا جدًّا في القضاء علىٰ الملل وتجديد المشاعر بينهما، فما أجمل اللقاء بعد فترة ابتعاد.

إن «الإجازة الزوجية» مفيدة لكل من الزوجين، وإن كان الرجل يحتاجها أكثر؛ لكن لا شك فإن الفائدة تعود منها علىٰ المرأة أيضًا. يقال إن الرجل مثل «المطاط»، يحتاج إلىٰ أن يبتعد قليلًا حتىٰ يرتد بقوة.

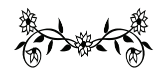
الزوج يحتاج إلىٰ بعض البعد ليشعر بنوع من الاستقلالية والحرية، والتخفف من المسؤولية، ثم تتولد داخله أثناء هذه الفترة مشاعر الحنين

لزوجته وافتقادها، فيشعر باللهفة والشوق، فيعود إليها حاملًا الكثير من المشاعر الجميلة التي قد تكون اختفت مع رتابة الحياة والروتين المتكرر.

صحيح أن المرأة مختلفة في هذا الأمر غالبًا، وأنها قد تصاب بالقلق وتشعر بالوحدة والحزن من عدم وجود شريكها إلىٰ جوارها؛ خصوصًا مع عدم تواصله معها خلال فترة سفره وابتعاده؛ لكنها لا بد من أن تسمح له ببعض الابتعاد، والحرية، والاستقلالية، مستشعرة ومنتظرة عودته متلهفًا إليها، بمشاعر يقظة نشيطة متجددة.

إن كل زوجين قادران علىٰ معرفة واكتشاف كثيرًا من الأشياء والأفعال التي تجلب لهما المتعة، وتحرك حياتهما، وتملؤها بالبهجة والسرور والإثارة.

وليس شرطًا أن تكون هذه الأشياء أو الأفعال مكلفة، فقد يستطيعان ذلك بوسائل بسيطة جدًّا. المهم أن يكونا علىٰ وعي بالمشكلة، وأن يتمتعا بالذكاء والقدرة علىٰ الابتكار بحب، والرغبة الأكيدة في كسر هذا الملل وتجديد المشاعر.



(٢٩) مشكلات بلا حل

التفاهم من ثمرات العلاقة الزوجية الناجحة، وهو يعني قدرة الطرفين علىٰ فهم كل منهما للآخر: فهم طبيعة شخصيته، وفهم نقاط الضعف فيها، وفهم احتياجاته ورغباته، وفهم ملكاته وإمكانياته وقدراته، فهم مشاعره، وفهم أفكاره، وفهم قيمه ومبادئه، وفهم نياته من وراء تصرفاته وسلوكياته.

وكلما كان التفاهم عميقًا وواسعًا بين الزوجين زادت قدرتهما علىٰ حل المشكلات؛ لكن: هل يعني ذلك أننا يجب أن نصل لمرحلة عدم وجود مشكلات؟

هناك مشكلات زوجية يسهل حلها بالتفاهم والحوار، وهناك مشكلات زوجية مزمنة يصعب حلها، فقد نظل سنوات طويلة نعاني من المشكلة نفسها، ولا نجد لها حلًا مهما كان التفاهم بيننا.

علىٰ سبيل المثال:

- الطبائع النفسية لأحد الزوجين المؤذية للطرف الآخر، كالعصبية أو البخل أو العناد أو الشك والغيرة.

- مشكلات أخلاقية، كحدة اللسان، أو العلاقات النسائية للزوج.
- مشكلات مرضية مزمنة، كالاكتئاب أو العقم.
- مشكلات العلاقات الاجتماعية، كعلاقة الزوجة بأهل زوجها أو الزوج بأهل زوجته.
- طبيعة عمل الزوج أو الزوجة، وأثرها علىٰ البيت، كالعمل في الخارج، أو العمل الذي يستغرق وقتًا طويلًا، أو المرهق.

هذه أمثلة لمشكلات مزمنة يصعب حلها في كثير من الأحيان، وتظل تشكل بؤرة بركانية تنشط من حين لآخر، ويسبب نشاطها المستمر الانهيار التدريجي للحياة الزوجية، ويتساءل الزوجان إزاءها: ألا يوجد بديل لهذا الانهيار؟

الحياة الزوجية الناجحة لا تعني القدرة علىٰ حل كل المشكلات؛ بل تعني القدرة علىٰ تخطىٰ المشكلات التي ليس لها حل، وعدم وضعها في بؤرة الاهتمام، بحيث لا تكون سببًا في البعد النفسي والعاطفي بين الزوجين.

هناك الكثير مما يمكن الاتفاق عليه وتنميته والتركيز عليه بينهما، بدلًا من التركيز علىٰ المشكلات المزمنة التي تحتاج إلىٰ تضافر الطرفين واستيعاب أحدهما للآخر واحتوائه والصبر عليه كمريض يرجو شفاؤه، ومحاولة كل منهما إحداث التغيير في نفسه بخطوات عملية حقيقية، وإرادة ذلك.

الأزواج الناجحون هم الأزواج الذين يعترفون بوجود المشكلات، ويعترفون بأن بعضها غير قابل للحل، ويسمحون لأنفسهم بالاختلاف دون الإعلان الدائم أو التفكير فيمن هو المخطئ ومن المصيب، فقد لا يكون هناك مخطئ؛ ويكون الأمر هو مجرد اختلاف في وجهات النظر، واختلاف في الطبائع والقناعات، وهم في النهاية يواصلون حياتهم، ويحتفظون بمشاعرهم الإيجابية، وحبهم واحترامهم بعضهم تجاه بعض.

رأيت أزواجًا عاشوا سويًّا في منتهىٰ السعادة، ولديهم مشكلات كنت أظن أنها ستكون سببًا لانهيار العلاقة بينهما؛ أزواجًا استمروا بنجاح رغم عقم أحدهما؛ أزواجًا يعيشون حياة راضية رغم طبع صعب في أحدهما، ورأيت أزواجًا انتهت حياتهم الزوجية بسبب مشكلات كان من السهل الاتفاق حولها.

إننا لا نحتاج إلىٰ حل كل المشكلات، ولكننا نحتاج أن نتفاهم ونتفق علىٰ أن مثل هذه المشكلات لن تعكر صفو علاقتنا وتقاربنا وحبنا مهما حدث.



(٣٠) إمكانية الإصلاح

دائمًا يسألني الأزواج هذا السؤال: هل هذه العلاقة يمكن إصلاحها؟

ودائمًا أجيب: أي علاقة زوجية يمكن أن تتحسن وتتطور؛ لكن هذا يعتمد علىٰ نية صادقة ورغبة حقيقية من الطرفين في إصلاحها، مع ما يحمله كل طرف منهما تجاه الآخر من مشاعر طيبة ورغبة في التقارب.

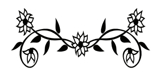
هناك عوامل أخرىٰ قد تؤثر بلا أدنىٰ شك، كالطبيعة الشخصية للزوجين، ومدىٰ التوافق بينهما، وحجم الألم السابق الذي سببه كل طرف للآخر، وحجم الضغوط الخارجية التي يتعرضان لها، وعمر الزواج، وشكل العلاقة، ولكن تبقىٰ الإرادة الإنسانية هي العامل الأكبر.

الإصلاح أيضًا لا يعتمد علىٰ طرف دون الآخر، فمن لديه الرغبة قد يصاب بالإرهاق النفسي والإحباط والإحساس بعدم الجدوىٰ، لو حاول الإصلاح من جانبه دون أن يجد مردودًا من الآخر.

التغيير في أي علاقة يحتاج إرادة وعملًا وتغييرًا من الطرفين، واستثمار المشاعر في العلاقة، فإحياء الحب وتنشيطه ممكن؛ لكنه يحتاج إلىٰ مجاهدة، وتغلب علىٰ آلام الماضي، وإلىٰ عفو وتسامح صادق، لإغلاق الملفات القديمة والبداية من جديد.

العلاقة الزوجية ليست علاقة ثابتة ولا تأخذ شكلًا واحدًا علىٰ مدار السنين، ولكنها متطورة متغيرة، فقد تُبنىٰ وتستمر في مرحلة ما علىٰ الحب، وفي مرحلة أخرىٰ علىٰ العِشرة أو الألفة، وفي مرحلة ثالثة علىٰ الرحمة والود. والعلاقة قبل الإنجاب مختلفة عن العلاقة بعد الإنجاب، والعلاقة في طفولة الأبناء غير العلاقة وهم في مرحلة المراهقة والشباب، والعلاقة في الشباب غير العلاقة في منتصف العمر غيرها في مرحلة الشيخوخة، وليس من الحكمة الإصرار علىٰ شكل واحد للعلاقة لا نرضىٰ بغيره بديلًا. وعندما يتمتع الزوجان بالمرونة الكافية فإنهما يستطيعان تشكيل علاقتهما والعبور بها، وفقًا للمرحلة النفسية والعمرية والظروف المحيطة التي يمران بها.

الإصلاح مسؤولية الطرفين، ويبدأ بتعرُّف كل طرف علىٰ احتياجات الآخر في كل مرحلة من حياتهما معًا، مع صدق النية والرغبة الصادقة في تلبية هذه الاحتياجات، والسير بخطوات وئيدة لكنها مستمرة، في سبيل تحقيق السعادة والرضا المطلوبَين.





الخاتمة

قلنا في المقدمة، ونذكِّر في الخاتمة، بأن ربنا -جل وعلا- عندما وصف العلاقة الزوجية جعلها آية من آياته الكونية: ﴿وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾﴾[1].

والسكن هو الإحساس بالأمان والطمأنينة والسكينة. هو سكن القلب والعقل والروح والشهوة، فالزوجان يخوضان الحياة خارج البيت بكل متاعبها ومشكلاتها ومعاناتها وصراعاتها، ثم يأويان إلىٰ بيتهما، ليأنس كل منهما بالآخر، ويسكن إليه، فيجد كل منهما الهدوء العقلي والنفسي والجسدي.

الرجل يصارع من أجل لقمة العيش، ومن أجل حماية أسرته والسير بها إلىٰ بر الأمان، وهو في خضم ذلك يحتاج من حين لآخر إلىٰ «استراحة»، يحتاج إلىٰ قلب هادئ يطمئن ويسكن إليه، ويجد في رحابه الحنان والمودة والاحتواء، ليتزود من ذلك بما يعينه علىٰ استئناف صراعاته.

(١) سورة الروم، الآية ٢١.

أما المرأة فكانت في الماضي تقر في البيت معظم وقتها، مستمتعة -غالبًا- بمحدودية مسؤولياتها، وتكريسها وقتها لرعاية البيت وإسعاد الزوج وتربية الأبناء. أما في عصرنا الحالي فقد خرجت المرأة للعمل، وأضحت تصارع في الحياة، مثلها مثل الرجل، وربما أكثر، نظرًا لطبيعتها الجسمانية والنفسية، ولأنها يزيد عليها مواجهة سلبيات المجتمع فيما يتعلق بكونها أنثىٰ، من اضطهاد أو تمييز سلبي أو تحرش... إلخ. ولا تتوقف معاناتها عند هذا الحد، بل تتعدىٰ إلىٰ أنها صارت تتحمل بعضًا من أعباء زوجها التي انشغل عنها، مثل شراء طلبات البيت، ومتابعة دراسة الأبناء، وممارستهم للرياضات والهوايات، وحل مشكلاتهم الدراسية والنفسية؛ كل هذا جعل الضغوط تزيد عليها أكثر وأكثر، فصارت معظم وقتها متوترة مستهلكة صحيًّا ونفسيًّا، وتحتاج أيضًا من زوجها أن يقدم لها الرعاية والسكن والطمأنينة والاحتواء والحب والاهتمام، لتتزود من ذلك بما يعينها علىٰ استئناف صراعاتها، وتحمل الضغوط عليها.

والزوجان العاقلان الحريص كل منهما علىٰ الآخر، والراغبان في إنجاح علاقتهما، وإسعاد حياتهما، هما من يدركان هذا التغير والتطور ويتعاملان معه بتفهم وقبول.

إن «المودة» هي مشاعر الحب الهادئ المطمئن، هي القدرة علىٰ العطاء والتضحية من أجل الآخر، والرغبة في إسعاده بما يسعده حقيقةً، هي الشحن المتواصل لرصيد الود في قلبه.

ثم تأتي «الرحمة» حين يشعر أحدهما بالعجز أو الضعف، أو يظهر منه

التقصير، أو يرتكب خطأ ما، أو يعتريه ما يعتري بني الإنسان من نسيان، أو إصابة بالمرض.

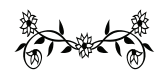
ليس هناك إنسان يتصف بالكمال، ولا يستطيع أي إنسان أن يدوم علىٰ كامل عطاءاته في كل وقت وسن وظرف، علىٰ القدر نفسه، والوتيرة نفسها، وفي أوقات الضعف أو التقصير يبرز التراحم، والتماس الأعذار، والتغافل، وتقديم يد العون والمساعدة، للجبر العاطفي، والدعم النفسي، وسد الخلل.

هناك أزواج أنانيون وزوجات أنانيات -مع الأسف الشديد- ينشد كل منهم -أو منهن- تلبية احتياجاته هو فقط من الآخر، دون النظر إلىٰ حالة أو احتياجات هذا الآخر، وهذا يجعل الود بينهما يخبو، والرحمة تتراجع، ويصبح استمرار الحياة بينهما مهددًا، وإن استمرت فقد تستمر فاترة، أو باردة، دون روح فيها، وقد يتصاعد الأمر إلىٰ مراحل خطيرة، فتدب الكراهية بينهما، وتندلع الحروب، ويسعىٰ كل منهما لتدبير المكائد للآخر ليوقع به ويهزمه، فيتشفىٰ فيه!

وهناك في المقابل أزواج يعيشون الود والرحمة في أجمل صورهما، فلا يكون الخلاف بينهما -مثلًا- إلا في التسابق والتسارع لإيثار كل منهما الآخر علىٰ نفسه، والتضحية من أجله، وتقديم حاجة شريكه علىٰ حاجة ذاته، فهما يتشاكسان علىٰ من يأكل منهما آخر قطعة حلوىٰ، أو آخر ثمرة فاكهة، يريد كل منهما أن يأكلها الآخر، ويتجادلان حول من منهما أحق بفائض دخلهما ليشتري به ملابس جديدة، أو شيئًا يحتاجه،

وكل منهما يجتهد في إظهار أحقية الآخر بهذا، منكرًا حاجته هو، هذا غير منح كل منهما الوقت للآخر ليتحدث أو ليأنس أو يقضي معه وقتًا ممتعًا.

إن العلاقة الزوجية في أرقىٰ صورها، هي علاقة منافسة بين الطرفين علىٰ العطاء، ومسارعة كل منهما إلىٰ الإيثار، وهذه الصورة هي التي ننشد الوصول إليها.





التعريف بالكاتبة



د. دعاء أحمد محمد راجح:

- بكالوريوس طب وجراحة عام ١٩٩٢ من جامعة القاهرة.
- ماجستير تحاليل طبية وكيميائية عام ١٩٩٩.
- بدأ اهتمامها بالأسرة العربية والعلاقات الإنسانية منذ عام ٢٠٠٧، وحصلت على:
  - دبلوم الإرشاد الأسري في ٢٠٠٧.
  - دبلوم الذكاء العاطفي عام ٢٠٠٨.
  - دبلوم مهارات التفكير (كورت) عام ٢٠٠٩.
  - دبلوم مهارات الاستماع الفعال عام ٢٠٠٩.
  - دبلوم الفاعلية الشخصية عام ٢٠٠٩.
  - دبلوم علم النفس الإيجابي عام ٢٠١٧.
  - مهارات التدريب الحياتي ومهارات التوفيق الزواجي من مؤسسة «TREE» عام ٢٠٢٠.
  - دبلوم العلاج النفسي المعرفي عام ٢٠٢١.

- تدرس علم النفس بكلية الآداب، جامعة القاهرة.
- شاركت في كتابة عديد من المقالات وطرح حلول للمشكلات الشخصية والأسرية والتربوية، علىٰ كثير من المنتديات والمواقع الإلكترونية.
- عملت مديرة لمركز «سمارت ستارز»، وهو مركز متخصص لتنمية الذكاءات المتعددة للأطفال.
- أعدت وألقت محاضرات ودورات في موضوعات مختلفة في مجالات: قيادة الذات، والعلاقات الأسرية والإنسانية، ومهارات تربية الأطفال، والتعامل مع المراهقين.
- قامت بإعداد أبحاث أكاديمية منشورة في المواقع المتخصصة، منها:
  - مشكلة الصمت الزوجي.
  - نحو «خطوبة» ناجحة.
  - السلوك العدواني.
  - مشكلات المراهقين: الأعراض والأسباب وطرق الوقاية.
  - مفهوم الإقناع وأهميته في العملية التفاوضية.
  - دور الوراثة في تشكيل السلوك الإنساني.
  - توظيف مهارات التفكير النقدي في مواجهة الشائعات علىٰ وسائل التواصل.
- لها كتاب مطبوع بعنوان «السعادة الزوجية.. المستحيل الممكن»،

دار ليان للطباعة والنشر، عام ٢٠١٤.

- لها عدة كتب إلكترونية (في طور الإعداد) منها:
  - الإيجابية أسلوب حياة.
  - رحلة سلام مع النفس.
  - إزاي تربي راجل.
  - شخصيات قرآنية.
  - الأسرة في القرآن.
- رسالتها في الحياة، كما تقول: «أن أسعىٰ دومًا إلىٰ تطوير ذاتي، وإلىٰ تعليم وتدريب وتوجيه الآخرين، لمساعدتهم علىٰ اكتشاف ذواتهم، واكتشاف نقاط القوة داخلهم، وحسن توظيفها، مع اكتشاف مناطق القصور والتحدي، وكيفية تطويعها وتطويرها بما يحقق السعادة والنجاح في شتىٰ مجالات حياتهم. كما أسعىٰ إلىٰ أن ينعم الجميع بعلاقات زوجية ووالدية سعيدة هانئة، تحقق لهم الإشباع والرضا والسعادة في الدنيا والآخرة. أسعىٰ إلىٰ القمة، وآمل أن أكون أُمَّة في الأثر والعطاء».
- للتواصل:
  - الصفحة علىٰ «فيسبوك»:

https://www.facebook.com/254135971294394

  - البريد الإلكتروني:

doaarageh68@gmail.com

مُحتويات الكِتاب